«El autor de este libro es mi héroe.
El mejor psicólogo de la historia.»
RAFAEL SANTANDREU

ALLEN CARR

ES FÁCIL CONTROLAR EL CONSUMO DE ALCOHOL



2.ª EDICIÓN





ESPASA

Índice

Portada

Sinopsis

Dedicatoria

Prólogo, de Rafael Santandreu

Introducción, de John Dicey

Capítulo 1
Controlar el consumo de alcohol fácilmente

Capítulo 2
Mantén la mente abierta

Capítulo 3
¿Eres un alcohólico?

Capítulo 4
La planta carnívora sarracena

Capítulo 5
La prisión

Capítulo 6
Euforia

Capítulo 7
El lavado de cerebro

Capítulo 8
La increíble máquina

Capítulo 9
¿Cómo caímos en la trampa?

Capítulo 10
El Método de la Fuerza de Voluntad

Capítulo 11
Excusas, no motivos

Capítulo 12
El gusto adquirido

Capítulo 13
¿El alcohol envalentona?

Capítulo 14
El alcohol desinhibe

Capítulo 15
El alcohol calma

Capítulo 16
La adicción a las drogas

Capítulo 17
El parecido entre el alcohol y la comida

Capítulo 18
El mito de la personalidad adictiva

Capítulo 19
Por qué la fuerza de voluntad es otra falacia

Capítulo 20
Solo bebo para ser sociable

Capítulo 21
Beber me pone contento

Capítulo 22
¿Dejar de beber para siempre o beber menos?

Capítulo 23
Esos afortunados bebedores normales

Capítulo 24
El traje nuevo del emperador

Capítulo 25
Cómo hacer que dejar de beber sea fácil

Capítulo 26
Las instrucciones que facilitan dejar de beber

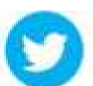
Capítulo 27
Tu última copa

Apéndice A

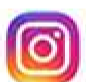
Apéndice B

Las clínicas EASYWAY de Allen Carr

Notas
Créditos



You
Tube


ALLEN CARR

ES FÁCIL CONTROLAR EL CONSUMO DE ALCOHOL



El 90% de la población mundial bebe habitualmente alcohol y no es consciente del peligro de engancharse. Y lo preocupante es que cada vez más jóvenes engrosan esta estadística.

En este libro Allen Carr analiza las causas que incitan a su consumo y plantea propuestas para escapar de la trampa del alcohol.

Dedicado a La Hermandad.

Y gracias especiales a Crispin Hay,
cuya experiencia y ayuda han sido
imprescindibles.

Prólogo

Algunos me consideran uno de los mejores psicólogos de España. Y quizás de Europa. No sé si lo soy. Pero, en todo caso, Allen Carr me da mil vueltas. El autor del libro que tienes en tus manos fue un genio.

Yo he podido comprobar la exactitud de cada una de sus afirmaciones. Me he autoaplicado sus métodos de dejar de fumar, adelgazar y controlar el alcohol. Y en los tres casos, he flipado con la experiencia.

Por favor, lee este libro con la mente abierta y dale una oportunidad. Dice muchas cosas que pueden resultar sorprendentes, pero, amigo: vas a alucinar cuando veas cumplir todas y cada una de sus predicciones.

Controlar el alcohol es fácil y maravilloso. Yo ya hace años que lo he hecho, siguiendo con exactitud las instrucciones de Carr: y me siento cada día más fuerte a nivel físico y mental, más seguro de mí mismo, más alegre y energético.

Hay muchas creencias irracionales acerca del alcohol. Nos han lavado el cerebro para que pensemos erróneamente sobre él. Pero cuando te quitas la venda de los ojos, descubres que tú tienes el poder y el control y que disfrutarás ejerciéndolo, de manera fácil y natural.

No me extiendo más: te dejo con el «maestro». Disfruta de esta lectura apasionante. Descubrirás muchas cosas acerca de la mente y sus zonas ciegas; y, también, de cómo empoderarte para tener el control de tu salud y tu vida.

RAFAEL SANTANDREU
Psicólogo y director del Centro de Terapia Breve (en Madrid y Barcelona)
Autor, entre otros, de
El arte de NO amargarse la vida

Introducción

Durante un tercio de siglo, Allen Carr fumó entre sesenta y cien cigarrillos diarios. Salvo la acupuntura, había probado infructuosamente casi todos los métodos convencionales y no convencionales para dejar de fumar.

Lo describe con estas palabras: «Era como estar entre la espada y la pared: tenía muchísimas ganas de dejar de fumar, pero cada vez que lo intentaba me sentía absolutamente desgraciado.

»Aunque sobreviviera algún tiempo sin fumar un cigarrillo, nunca me sentía libre del todo. Era como si hubiera perdido a mi mejor amigo, mi muleta, mi forma de ser, mi personalidad… Por aquel entonces, yo pensaba que existían las personalidades adictivas o los fumadores empedernidos y, como en mi familia todo el mundo fumaba mucho, se me ocurrió que tal vez tuviéramos algo en los genes que nos impedía disfrutar de la vida o gestionar el estrés si no fumábamos.»

Llegó un momento en el que incluso ya no trató más de dejarlo, convencido de que un fumador no podía dejar de serlo nunca, hasta que descubrió algo que lo motivó a volver a probar.

«De un día para otro, pasé de fumar cien cigarrillos diarios a no fumar ninguno, sin malos humores ni la sensación de pérdida, vacío o depresión. Por el contrario, en realidad disfruté del proceso. Me di cuenta de que ya no era fumador incluso antes de apagar el último cigarrillo y desde entonces jamás he sentido la menor necesidad de volver a fumar».

Allen no tardó mucho en advertir que había descubierto un método que podía servirle a cualquier fumador para dejar de fumar:

— FÁCILMENTE, DE INMEDIATO Y DE FORMA PERMANENTE.
— SIN NECESIDAD DE FUERZA DE VOLUNTAD, AUXILIARES, SUCEDÁNEOS NI TRAMPAS.
— SIN PADECER DEPRESIÓN NI SÍNDROME DE ABSTINENCIA.
— SIN SUBIR DE PESO.

Después de probar el método con sus amigos y sus familiares fumadores, renunció a su lucrativa profesión de contable cualificado y estableció una clínica para ayudar a otros fumadores a dejar de fumar. Puso a su método el nombre de *Easyway* [«camino fácil» o «método fácil»] y tan bien le fue que ahora existen clínicas EASYWAY de Allen Carr en más de ciento cincuenta ciudades de cincuenta países de todo el mundo. Se han

traducido *best sellers* sobre sus métodos a más de cuarenta idiomas y cada año se añade alguno más.

Allen no tardó en darse cuenta de que su método se podía aplicar a cualquier droga. El método ha ayudado a decenas de millones de personas a dejar el cigarrillo, la bebida, otras drogas y el azúcar y también a dejar el juego y a dejar de comer y de gastar en exceso.

El método se basa en destruir la idea falsa de que lo que nos hace daño también nos brinda alguna ventaja.

Este libro aplica el método a la cuestión del alcohol y, a diferencia de otros métodos, no requiere fuerza de voluntad.

Parece imposible, ¿verdad? Lo único que hay que hacer es leer este libro hasta el final y seguir todas las indicaciones. Es infalible.

Reconozco que lo que se dice acerca del éxito de este método puede parecer exagerado y hasta estrambótico. Por supuesto, esa fue mi reacción la primera vez que oí hablar al respecto. Tuve la inmensa fortuna de acudir en 1997 a la clínica que tiene Allen Carr en Londres, aunque fui bajo coacción. Había aceptado ir, porque mi esposa me lo pidió, convencido de que, si al salir de la clínica seguía fumando, ella dejaría pasar como mínimo doce meses antes de volver a insistir para que dejara de fumar. Nadie se sorprendió más que yo o, quizá, mi esposa de que el método EASYWAY de Allen Carr me liberara de mi hábito de fumar ochenta cigarrillos diarios.

Tanto me inspiró que insistí y machaqué a Allen Carr y a Robin Hayley, el actual presidente de EASYWAY de Allen Carr, para que me dejaran participar en su misión de lograr que todo el mundo deje de fumar. Tuve la increíble suerte de convencerlos. Que me formaran Allen Carr y Robin Hayley ha sido una de las experiencias más satisfactorias de mi vida y poder contar con Allen no solo como profesor y mentor sino también como amigo fue un honor increíble y un privilegio.

Allen Carr y Robin Hayley me formaron bien: a continuación, me ocupé personalmente de tratar a más de treinta mil fumadores en la primera clínica de Allen en Londres y formé parte del equipo que ha llevado el método de Allen de Berlín a Bogotá, de Nueva Zelanda a Nueva York y de Sídney a Santiago de Chile. Allen nos encomendó la misión de asegurarnos de que su legado alcanzara todo su potencial, de modo que hemos llevado su método EASYWAY del vídeo al DVD, de las clínicas a las aplicaciones y de los juegos de ordenador a los audiolibros, los programas en línea y más allá.

Todavía nos queda mucho camino por recorrer —son tantas las adicciones y las cuestiones a las que se puede aplicar este método—, y este libro desempeña un papel especial en nuestra misión.

Me ha tocado a mí el honor de añadir un leve toque editorial para actualizar y presentar el método de Allen en este libro. Esto nos permite aplicar la versión más actualizada y de vanguardia de su método a gran cantidad de cuestiones, además de insertar en el texto, donde haga falta, ejemplos y referencias actuales.

Sigue las indicaciones de Allen Carr y verás que dejar de beber no solo es fácil, sino que además disfrutarás de todo el proceso. No solo te librarás de la adicción, sino que estarás feliz de sentirte libre. Aunque te parezca increíble, sigue leyendo. No tienes nada que perder y muchísimo que ganar. Permíteme ponerte en las manos más seguras: las de Allen Carr.

JOHN DICEY
CEO a nivel mundial y terapeuta *senior*
Allen Carr's Easyway

Capítulo 1

Controlar el consumo de alcohol fácilmente

Hace dieciocho años que demostré que a cualquier fumador le resultaría fácil dejar el tabaco. Cuando descubrí mi método estaba convencido de que en tan solo unos pocos años el tabaco sería algo del pasado. Y desde entonces, según estadísticas conservadoras, mi método ha curado a cinco millones de fumadores. A la mayoría le resultó fácil y agradable dejar el tabaco. Sin embargo, aún hay millones de fumadores en todo el mundo que no han oído hablar ni de Allen Carr ni de su método. Solo puedo atribuirlo al hecho de que lleva tiempo destapar un dogma aceptado por todos. Al fin y al cabo todos sabemos que dejar de fumar es muy difícil.

Durante gran parte de la historia de la humanidad creímos que la Tierra era plana y que era el centro del Universo. De la misma manera, todos sabemos que para que alguien que tiene un problema con el alcohol deje la bebida hará falta que recurra a una gran fuerza de voluntad, y normalmente fracasará en su intento en varias ocasiones. En nuestra sociedad existe una creencia muy generalizada: que las personas que realmente tienen que controlar el alcohol son justo aquellas a las que les resulta muy difícil dejar de beber. Si ya me resultó bastante complicado convencer a la gente de que existe un modo fácil y agradable de dejar de fumar, imagina lo difícil que me va a resultar convencerte de que cualquiera puede romper con el hábito de la bebida de forma inmediata y permanente. Tanto si tu miedo es acabar convirtiéndote en alcohólico como si sospechas que ya lo eres, mi labor se complica aún más cuando A. A., la organización aceptada por todos como la principal autoridad en el tema, afirma de manera categórica:

«El alcoholismo es una enfermedad letal que no tiene cura médica».

Desgraciadamente esta opinión la comparten muchos de los miembros más eminentes de la profesión médica, así como los medios de comunicación y la sociedad en general. Esta convicción de que no existe cura para el alcoholismo está tan arraigada que seguramente muchos entenderían que tiraras este libro a la basura sin leerlo. Te suplico que no lo hagas. Hay muchos médicos que no suscriben las opiniones de A. A., pero parecen reticentes a expresar sus dudas en la televisión.

Si resulta que eres miembro de A. A. o de otra organización parecida y estás en tu vigésimo año de «recuperación», te preguntarás cómo puedo empezar este libro echando

por tierra todos los cimientos de la filosofía de A. A., precisamente cuando se lo dedico a La Hermandad. Eso se debe a que tengo un enorme respeto por una organización que ha salvado la cordura y la vida de millones de alcohólicos; de personas que estaban sumidas en la desesperación, que habían perdido sus trabajos, amigos, hogares y familias, y que no tenían ni la más mínima esperanza ni respeto por sí mismas. A. A. da la bienvenida y apoya sin reparos a esas personas, sin que importe su raza, clase social, color, religión o credo. Mejor aún, lo hace sin juzgarlas. Muchos miembros asisten a las reuniones tras haber tenido un día especialmente malo. La sala de espera del dentista parece una auténtica juerga comparada con el ambiente que hay antes de que empiece una de estas reuniones; un ambiente que va cambiando a medida que cada uno de los miembros se desahoga y descarga sus angustias y preocupaciones: la risa se hace cada vez más frecuente y realmente parece una fiesta, ¡aunque no haya alcohol!

Yo no soy católico y sé que hay muchas personas que consideran que la confesión es una absoluta hipocresía. Como suele ocurrir con este tipo de temas, seguro que hay dos versiones de la historia. No es mi intención analizar en más profundidad el tema, excepto decir que debe de resultar muy reconfortante poder descargar tu conciencia. Si un problema compartido es la mitad del problema, compartir tus problemas con una habitación llena de gente que se identifica contigo y que no te juzga ni pide que hagas penitencia debe de ser aún más reconfortante.

Aunque lo que ha unido a estas personas es un enemigo común, el alcoholismo, a menudo los temas que se tratan en las reuniones no tienen nada que ver con el alcohol. Con frecuencia se habla de las presiones y humillaciones por las que todos pasamos de vez en cuando, tengamos o no un problema con la bebida. De hecho, me impresiona tanto el apoyo y los beneficios que A. A. aporta a los alcohólicos que a menudo pienso que ya era hora de que alguien creara CPN —Cualquier Problema Anónimos— y que funcionara de forma parecida a A. A. Estoy convencido de que si existiera una organización así, muchas víctimas no habrían caído nunca en el alcoholismo.

Una de las consecuencias más tristes del alcoholismo es que deja a sus víctimas sin un duro. Hay gente rica que tiene problemas con el alcohol y puede escaparse a un centro de rehabilitación cuando ya no controla el hábito, pero para la mayoría de los alcohólicos la única ayuda posible es la que le ofrece A. A. Entonces, ¿por qué contradigo el fundamento de la filosofía de A. A., la idea de que el alcoholismo es una enfermedad y no existe cura conocida?

¡PORQUE ES UNA FALACIA!

Lo que más admiro de las reuniones de A. A. es que el estrado está a disposición de cualquiera de los participantes. Pueden decir lo que quieran, pueden enfadarse o llorar tanto como deseen, pueden utilizar palabras que harían sonrojarse a un sargento de instrucción, y todo ello sin interrupciones ni reproches. Se debería obligar a los políticos a asistir a reuniones de A. A. para que aprendan cómo se hace un debate.

Soy consciente de que algunas de mis afirmaciones pueden causar en ti reacciones que van del alivio a la ira, del miedo al escepticismo. Pero no tengo más que buenas noticias para ti, tanto si tienes un ligero problema con la bebida como si eres un alcohólico. Lo único que te pido es que me concedas la misma cortesía que concederías a cualquier persona que interviniera en una reunión de A. A.

Debo dejar claro que, diga lo que diga sobre A. A., ni me opongo por principio a su método ni compito con él. Para la mayoría de los alcohólicos, A. A. es la única forma de conseguir ayuda. Pero, según su doctrina, no hay cura para el alcoholismo y el camino a la recuperación es largo y doloroso. Imagina que existiera una cura definitiva, fácil y barata que pudiera funcionar para cualquiera que tenga un problema con la bebida; una cura que fuera:

- INMEDIATA.
- PERMANENTE.
- SIN FUERZA DE VOLUNTAD.
- SIN SUFRIMIENTO NI SÍNDROME DE ABSTINENCIA.
- QUE TE PERMITIERA DISFRUTAR MÁS DE LA VIDA SOCIAL.
- QUE HICIERA QUE MANEJARAS MEJOR EL ESTRÉS.
- QUE NO CREARA SENSACIÓN DE PRIVACIÓN O SACRIFICIO, NI LA NECESIDAD DE RESISTIR LA TENTACIÓN.

Quizá te resulte más fácil creer en las hadas, pero imagina por un instante que dicha cura existe. Imagina que A.A. la utilizara. ¿Seguiría siendo el alcoholismo una plaga de nuestro planeta durante mucho tiempo? ¿Qué ser racional se negaría a utilizarla?

Pues bien, la cura existe. Está en tus manos. El hecho de que hayas leído hasta aquí indica que estás convencido de tener algún tipo de problema con el alcohol. ¿No sería una tontería no terminar de leer este libro? Seguro que merece la pena investigar si existe una cura para ese problema, ¡especialmente cuando resulta que esa cura es instantánea, fácil, agradable y permanente!

¿Por qué ibas a fiarte de mí? Ni siquiera te pido eso. Al contrario, espero que seas escéptico. Una exigencia fundamental de mi método es que te cuestiones no solo todas las afirmaciones que haga, sino también todas las ideas sobre el alcohol y el alcoholismo que hayas aceptado hasta ahora.

Cuando afirmé por primera vez que mi método haría posible que cualquier fumador dejara el tabaco fácilmente, mi familia y mis amigos se lo tomaron a broma. Fueron tan amables como para no reírse de mí delante de mis narices, pero era más que evidente que me consideraban un candidato para el manicomio. Quizá no debería haberme sorprendido teniendo en cuenta que había fracasado en innumerables intentos previos de dejar de fumar, y que hice esa afirmación justo después de haber apagado el que sería mi último cigarrillo. En la actualidad la gente me para por la calle para darme las gracias por haber salvado su vida, o la de un amigo o un pariente próximo. A diario recibo cartas en las que me dicen que soy un genio, y que me deberían hacer caballero o incluso santo.

Hasta se ha sugerido dejarme entrar en la tribuna real de Ascot. Creo que eso es ir demasiado lejos. Esos halagos son mucho más de lo que me merezco. Como todos los grandes descubrimientos, Es fácil dejar de fumar se debe más a la suerte que a mi genialidad. La verdad es que el hecho de que la gente sienta tanto respeto y admiración por mí a veces me resulta algo incómodo. Aun así, no sería humano si no me gustaran los halagos. Y lo cierto es que me encantan, y nunca pondría en peligro mi reputación haciendo afirmaciones que no pudiera demostrar.

Si has leído lo que he dicho, seguramente estarás pensando:

«Si el método de Allen Carr es tan mágico como proclama, ¿por qué no lo usan A. A., ASH, QUIT, la profesión médica, etc.? Con las técnicas de comunicación modernas, una cura como ésa se extendería por todo el mundo como un incendio forestal».

Esa situación lleva años haciéndome sentir frustrado y confundido. El motivo es que esas organizaciones son grandes y poderosas. No solo creen que ellas son los expertos, sino que los Gobiernos, los medios de comunicación y la sociedad en general también lo piensan. Asimismo, tienen acceso a enormes fondos no solo públicos, sino procedentes de organizaciones benéficas. ¿Por qué iba alguien a escuchar las palabras de un solo individuo que contradice lo que dicen esos expertos? ¿Alguna vez has oído en un medio de comunicación las opiniones de Allen Carr cuando se habla de alcoholismo? Lo habitual es escuchar las opiniones de algunos médicos, muchos de ellos bebedores, o de la última estrella de cine que acaba de salir de un centro de rehabilitación, con su típica monserga californiana que no hace más que perpetuar las mismas falacias que nos han contado durante años.

Hace poco el Gobierno británico nombró a un zar de la droga. ¿A quién nombró? A un policía. ¿Acaso la prohibición solucionó el problema del alcohol en Estados Unidos? Al contrario, creó un problema nuevo: ¡el crimen organizado! ¿La policía solucionó alguno de los dos problemas? El nombre del zar antidroga es Hellawell, pero podría haber sido perfectamente Canuto.

Deberías preguntarte cómo es que la gente vuela de todas las partes del mundo para consultar a este individuo, este individuo solitario que no tiene formación médica, que ni siquiera publicita su método; y por qué se le considera el mayor experto mundial en el tema. Tan solo hay una respuesta a esa pregunta:

¡EL MÉTODO EASYWAY FUNCIONA!

Puede que tengas la impresión de que la profesión médica se opone a mi método *per se.* Es cierto que en un principio se me consideraba un charlatán, pero en la actualidad son los profesionales de la medicina los que más piden ayuda en nuestras clínicas, y la mayoría de las recomendaciones provienen de médicos y enfermeras. La vocación médica requiere una gran responsabilidad y mucha dedicación. En general, sus miembros son más vulnerables a la trampa de las drogas que una persona normal, especialmente porque suelen tener fácil acceso a ellas.

Sin embargo, aunque el médico de cabecera quisiera utilizar mi método con sus pacientes, no resultaría nada práctico que lo hiciera. Se necesita un mínimo de cuatro horas de terapia para completar la cura, y la formación de un terapeuta dura un año. Organizaciones como DRINKLINE, ASH y QUIT son instituciones benéficas dirigidas por aficionados bienintencionados, y muchos de ellos ni siquiera han experimentado el problema. Sus consejos suelen ser tópicos manidos que han asegurado tu fracaso en los intentos anteriores.

No obstante, creo que los miembros de A. A. —que han estado todos en el hoyo— tendrían la experiencia, el conocimiento, la motivación y la dedicación necesarios. Añade la información correcta a ese cóctel y puede que dentro de unos años el alcoholismo solo exista en los libros de historia.

¿Quiere eso decir que EASYWAY no puede funcionar a menos que se tenga el apoyo de una organización como A. A.? Para nada. Los clientes llegan a nuestras clínicas en diferentes grados de desesperación, convencidos de que si consiguen liberarse de su hábito, lo harán tras semanas, meses o incluso años de tortura. La mayoría cree que aunque lo consigan, los eventos sociales nunca serán tan divertidos, que no serán capaces de manejar el estrés y que tendrán que pasar el resto de su vida resistiendo la tentación. Se marchan cuatro horas después. Más del 90 % está encantado, completamente curado de su problema y convencido de que, desde el primer día, podrá disfrutar más de su vida social y manejar mejor el estrés.

«Eh, espera un momento. Llevo abusando de mi cuerpo con el alcohol desde hace más de treinta años. Por favor, no insultes mi inteligencia. Es imposible que me recupere en tan solo cuatro horas».

Yo no he dicho que te vayas a recuperar en cuatro horas. He dicho que tu problema se curaría en cuatro horas. ¿Te has dado cuenta de que cuando llevas semanas con dolor de muelas y al final reúnes el valor suficiente para visitar al dentista, el dolor desaparece milagrosamente? Es la Ley de Murphy. ¿Te has fijado también en la expresión de tristeza que tiene la gente cuando entra en el dentista y lo difícil que le resulta controlar la sonrisa cuando se marcha? El dolor de muelas se cura al momento simplemente con empastar la muela o extraerla. En cambio, recuperarse de un dolor de muelas puede llevar más tiempo. Es probable que las encías estén irritadas durante varios días. Pero da igual lo irritadas que estén tus encías, cuando sales del dentista te sientes de maravilla, especialmente si esa era la última visita.

Esto se puede aplicar a cualquier problema, tanto físico como mental. Te sientes genial cuando sabes que tienes la solución para el problema. Cuanto mayor sea el problema, cuanto más tiempo lo hayas padecido y cuanto más convencido estés de que no hay solución, más ilusionado te sentirás cuando por fin la encuentres.

«Pero es imposible que haya soluciones tan rápidas y fáciles para un problema tan complejo como el alcoholismo».

Imagina que estás encerrado en una celda y que el cerrojo tiene una combinación. Podrías pasar años intentando descubrir la combinación y no conseguirlo jamás. Pero si

yo te diera la combinación, quedarías libre con facilidad, instantánea y permanentemente.

«¡Pero el alcoholismo no es eso!».

El alcoholismo es justamente eso; EASYWAY es la llave para liberarte de esa prisión.

¿Es este libro un mero anuncio de las clínicas Allen Carr? No. Ofrece exactamente la misma cura y es por sí mismo un método completo. Las clínicas y el libro son métodos diferentes para comunicar la misma cura. La clínica tiene la ventaja de que puedes hacer preguntas y discutir los puntos con un terapeuta formado para ello. No puedes hacer eso con un libro, lo cual resulta frustrante para algunas personas. El terapeuta ha sido entrenado para detectar si te has perdido algún punto importante; evidentemente, un libro no puede hacer lo mismo. He afirmado que la cura es inmediata. Está claro que solo lo es a partir del momento en que hayas completado la cura. Normalmente, la terapia en la clínica consta de una única sesión que dura cuatro horas. Con el libro la cura durará el tiempo que tardes en leerlo. El libro tiene una ventaja: puedes leerlo a tu ritmo. Pero esto, en realidad, es más bien una desventaja. Con frecuencia recibo cartas que dicen:

«Mi hija me compró su libro hace tres años. Lo terminé hace diez días. ¡Cuánta razón tiene usted! Es maravilloso ser libre. ¿Por qué habré desperdiciado esos tres años?».

Es verdad, ¿por qué lo has hecho? Puede haber muchas razones por las que alguien no se pone a leer o no termina un libro. Es más probable que una persona se comprometa más si hace el curso. Yo he hecho personalmente terapia a más de 25.000 personas que me han pedido ayuda. Solo una de ellas se marchó a mitad de la sesión, y el motivo fue sencillamente que su marido la había engañado para que asistiera. Yo, como todos, odio los manuales de instrucciones, al fin y al cabo la mayoría son tan entretenidos como mirar la pintura secarse, así que me he esforzado por hacer que el libro resulte interesante. Espero haberlo conseguido y que termines de leerlo, porque te garantizo que este libro puede curar tu problema con la bebida. De hecho, tu problema estará solucionado en cuanto comprendas la información que contiene. Para comprenderla debes estar fresco y sobrio, así podrás concentrarte. Algunas personas leen el libro de un tirón, aunque yo no recomendaría que se leyera así.

He afirmado que la cura está garantizada. En las clínicas te devolvemos el dinero si no conseguimos curarte (encontrarás información sobre los centros EASYWAY al final del libro). Siento que no sea nada práctico garantizar que te devolvemos el dinero del libro. Sin duda te estarás preguntando qué hace que algunas personas no lo consigan, y si tú perteneces al grupo de los desafortunados. La suerte no tiene nada que ver con esto. Garantizamos que la cura es posible para cualquiera, siempre y cuando siga todas las instrucciones. Si las sigues a rajatabla te resultará increíblemente fácil solucionar tu problema con la bebida con EASYWAY. A la mayoría le resulta incluso agradable. Puede que estés pensando:

«Esto empieza a oler a gato encerrado. Las instrucciones serán algo parecido a: "Jura solemnemente que nunca volverás a beber, cumple tu promesa y, si alguna vez te sientes tentado, repite: ¿A que es genial ser libre?"».

Lo cierto es que, sin duda, seguir esa sencilla instrucción solucionaría tu problema con el alcohol. No obstante, dudo que fueras muy feliz y, desde luego, no recibiría elogios ni alcanzaría un índice de éxito del 90 % si el método se limitara a eso. Quizá ahora estés pensando:

«Ya veo el truco. Las instrucciones van a ser tan complicadas que tienes que ser un Einstein para seguirlas, y Allen Carr me culpará a mí por no ser lo suficientemente inteligente para comprender su método y conseguirlo».

No, no lo haré. Si tienes inteligencia para leer este libro, tienes inteligencia para conseguirlo. Solo tienes que seguir las instrucciones. Imagina que cada una de las instrucciones es un número de la combinación del cerrojo. Si te saltas uno, o cambias la secuencia de los mismos, el cerrojo no se abrirá. Tu primera instrucción es:

SIGUE TODAS LAS INSTRUCCIONES.

Recuerda: más del 90 % de nuestros clientes lo ha conseguido. Y eso ha ocurrido porque han seguido todas las instrucciones durante la sesión. Haz tú lo mismo: sigue las instrucciones a medida que lees el libro. Como he dicho antes, odio los manuales, y si a ti te pasa lo mismo, me alegra poder decir que solo hay siete instrucciones y que hablaremos de todas ellas en las siguientes páginas. Tu segunda instrucción es:

NO SALTES DE OCA EN OCA.

Al decir «no saltes de oca en oca» me refiero a que no busques las instrucciones ahora ni te saltes capítulos. Lee el libro como leerías una novela de detectives. Porque, de hecho, eso es lo que es. La trampa de las drogas es el mayor engaño de la historia de la humanidad. Abraham Lincoln dijo:

«Puedes engañar a todos parte del tiempo y puedes engañar a parte durante todo el tiempo, pero no puedes engañar a todos todo el tiempo».

Yo creo que la drogadicción consiguió hacerlo hasta que descubrí EASYWAY. No quiero decir que todo el mundo estuviera enganchado, sino que todo el mundo estaba engañado todo el tiempo. Como en cualquier engaño, la drogadicción puede embaucar a una persona inteligente, pero, una vez descubierto el engaño, resulta imposible embaucar ni siquiera al más incauto.

Este libro se diferencia de las novelas de misterio en que tiene finales alternativos. Para algunas personas el final es triste, incluso trágico. Para otras es el momento más feliz de su vida. La ventaja es que eres tú quien decide el final. Si eliges el final feliz, lo único que tienes que hacer es seguir las instrucciones. Tu tercera instrucción es:

EMPIEZA CON UN ESTADO MENTAL POSITIVO.

¿Cómo es posible que te pida eso cuando eres de los que creen que no existe cura para el alcoholismo, y mucho menos una cura fácil? Tengo que reconocer que aquí estamos en una situación de «¿qué fue antes, el huevo o la gallina?». Si pudieras viajar hacia

delante en el tiempo durante unos segundos y experimentar una fracción de la alegría que sentirás cuando termines el libro, no podrías evitar empezar con un estado mental positivo. Es algo parecido a aprender a tirarte de cabeza. La piscina tiene cuatro metros de profundidad, pero parece que tiene dos. El trampolín está a dos metros de altura, pero parece que está a ocho. Estás convencido de que te vas a golpear la cabeza; por mucho que se esfuerce tu instructor por asegurarte que no vas a sufrir ningún daño, se necesita mucho valor para tirarse.

La idea de controlar la bebida puede resultarle igual de terrorífica a alguien que ya lo ha intentado varias veces y no lo ha conseguido. Puede que te sientas en la misma situación que el que está aprendiendo a tirarse de cabeza. Pero no es así. De hecho estás en una posición envidiable: tienes mucho que ganar y nada que perder. Lo peor que te puede pasar es que no lo consigas, y si eso ocurre, no estarás peor que cuando empezaste. Pero sigue las instrucciones y lo conseguirás.

Algunas personas creen que EASYWAY es un ejercicio de pensamiento positivo. Ya sabes, el rollo ese de si crees que puedes conseguir algo, lo conseguirás. Eso no es siempre cierto. Yo siempre he pensado en positivo y eso no me ayudó a escapar de la trampa de la drogadicción, como tampoco me hubiera ayudado a escapar de una celda de la cárcel. No obstante, tienes más posibilidades de conseguirlo si piensas en positivo y es casi seguro que fracasarás si no piensas así. Así que tu cuarta instrucción es:

PIENSA EN POSITIVO.

Dejemos a un lado toda la negatividad y el pesimismo. No hay motivos para sentirse desgraciado. Estás a punto de conseguir algo maravilloso, algo que muchas personas creen imposible: una cura permanente para tu problema con el alcohol. Tienes que ver tu recorrido por este libro como lo que es: un reto. Simplemente piensa lo orgullosos que se sentirán tus amigos y tu familia. Pero por encima de todo piensa lo orgulloso que te sentirás tú. Una de las ventajas de EASYWAY es que puedes seguir bebiendo mientras haces el curso. Puede que todo esto te suene increíble ahora, pero poco a poco te irá quedando claro. De hecho, tu quinta instrucción es:

NO DEJES DE BEBER NI BEBAS MENOS HASTA TERMINAR EL LIBRO.

Hay una excepción importante a esta regla. Si estás en recuperación o llevas más de un día sin beber, sigue abstemio si te es posible. Tu sexta instrucción es:

LEE ESTE LIBRO SOLO SI ESTÁS SOBRIO.

La séptima instrucción es la última y la más difícil de seguir:

MANTÉN LA MENTE ABIERTA.

Capítulo 2

Mantén la mente abierta

Ya he dicho que esta es la instrucción más difícil de todas. Quizá tú, como yo, tengas suerte en este aspecto. ¿A que resulta increíble cómo somos escrupulosamente justos, cómo nunca se nos ocurriría emitir un juicio hasta escuchar a ambas partes en conflicto? Pero el mundo parece tener prejuicios, es incapaz de darse cuenta de que está equivocado, a pesar de que has explicado tu postura de forma tan clara que incluso un niño de dos años sabría que tú tienes toda la razón.

No me cansaré de insistir en lo importante que es mantener abierta la mente. Algunas personas creen que mi método es una especie de lavado de cerebro. Nada más lejos de la realidad. Pero sí que implica luchar contra el lavado de coco, y no resulta fácil cambiar las opiniones que has considerado verdaderas durante toda tu vida. Hubo una época en que todo el mundo creía que la Tierra era plana. Ahora sabemos que es redonda. ¿Crees que conseguiría convencerte de que nos hemos equivocado y que en realidad es plana? Claro que no. Pero cuando estás en Inglaterra, ¿acaso te imaginas a los australianos boca abajo? Galileo fue encarcelado por tener la osadía de sugerir que era la Tierra la que se movía alrededor del Sol, y no al contrario. En la actualidad sabemos que tenía razón. Sin embargo, cuando observas una bella puesta de sol, ¿visualizas la Tierra rotando hasta que ya no se ve el sol, o simplemente ves cómo el sol desaparece por el oeste?

¿Ves lo fácil que es conocer un dato y aun así tener una visión distorsionada del mismo? Tal vez haya exagerado mi argumento para convencerte de que no serás capaz de cambiar tu opinión sobre el alcohol. No te preocupes; el motivo de que no veamos a los australianos boca abajo si los comparamos con nosotros, o la Tierra rotando alrededor del Sol, es que no sacamos ningún beneficio viendo las cosas tal y como son. La distorsión no nos afecta en nuestras vidas diarias. Pero tanto si tienes un ligero problema con el alcohol como si eres un alcohólico confirmado, no tienes nada que perder y sí mucho que ganar si ves la situación del alcohol tal y como es.

Te he pedido que seas escéptico. ¿Cómo sabrás que no te estoy comiendo el coco? No te preocupes, lo sabrás siempre y cuando mantengas abierta tu mente. A menudo los clientes que han conseguido dejar el hábito me dicen:

«No lo entiendo. El 99 % de las cosas que me ha dicho ya las sabía. ¿A qué se debe que ahora lo vea todo de otra forma?».

El motivo es que el alcoholismo es un asunto muy sencillo cuando lo has entendido del todo. Sin embargo, como las personas que consideramos expertas en el tema no lo comprenden, todos hacen afirmaciones falsas. En consecuencia, este asunto tan sencillo acaba resultándonos increíblemente complejo. Una de las primeras cosas que vamos a hacer es acabar con todas las falacias y engaños. No voy a intentar cegarte con la ciencia; solo tienes que abrir la mente y utilizar el sentido común. Tú mismo serás el juez.

Un optimista ve la botella medio llena. El pesimista la ve medio vacía. En realidad, hay la misma cantidad de líquido en la botella, así que ninguna de las dos visiones está distorsionada. Los optimistas suelen ser felices, y los pesimistas, desgraciados. Como en este caso puedes elegir, casi mejor que pienses que la botella está medio llena: eso es pensamiento positivo. La distorsión es ver la botella llena cuando en realidad está vacía, o al revés. Nosotros vamos a hablar de datos. Recientemente me encontré a un alcohólico en recuperación que llevaba veinte años sin beber. Durante una conversación relativamente breve dijo al menos tres veces: «¡Estoy a una copa de ser un borracho!». Es evidente que, aunque llevaba veinte años de abstinencia, seguía sintiéndose vulnerable. Tú no tendrás esa sensación de vulnerabilidad. Una vez que hayas visto la verdad, nadie podrá comerte el coco sobre los hechos del alcoholismo; tendrás el control absoluto, sin necesidad de esperar veinte años. Te sentirás completamente a salvo cuando termines el libro.

Puede que el ejemplo de la botella medio llena o medio vacía no sea muy afortunado. Sin duda imaginas que contiene tu bebida favorita. Lo cierto es que esta botella en particular contiene un veneno muy fuerte. Por cierto, siempre que hablo de bebida, beber o bebedor me refiero al alcohol, a menos que el contexto indique lo contrario.

Si vives en democracia seguramente respetarás la opinión de la mayoría, pero ¿alguna vez has escuchado la siguiente afirmación:

LA MAYORÍA SIEMPRE SE EQUIVOCA?

La única vez que la escuché estábamos en un bar, después de haber consumido varias rondas de bebidas. A mí esa afirmación me parecía completamente ilógica. El hecho de que la hubiera pronunciado un hombre al que llamaremos Bloggs hace que se me pongan los pelos de punta. Bloggs era una persona especialmente obstinada y grandilocuente y ya había tenido varias discusiones acaloradas con él, pero, aunque yo sabía que había tenido razón en todas, de alguna manera parecía que nunca ganaba en las discusiones. Sin embargo, en esta ocasión se había pasado tres pueblos y yo disfrutaba con la idea de machacarle. No hace falta que diga que, a pesar de que me apoyaban todos los demás que intervenían en la discusión —que nos llevó toda la noche—, no solo no conseguí vencerle, sino que al final tuve que ceder y darle la razón.

No digo que no existan excepciones a la regla, pero aún tengo que encontrar una. La regla se basa en el siguiente criterio: si nueve personas están de acuerdo, esa es una

prueba bastante sólida de que tienen razón. Por consiguiente, la décima persona no diferirá, a menos que esté completamente segura de que tiene razón. Supongamos que esas nueve personas son inteligentes y expertas en el tema. Entonces con más razón para que la décima esté completamente segura de sí misma si se va a oponer. Supongamos ahora que 999 personas están de acuerdo en algo. Cuanta más gente tenga una opinión unánime y cuanto más experta sea esta, menos probable es que haya alguien que contradiga esa opinión. Si la hay, eso quiere decir que esa persona es estúpida o que está absolutamente segura de los datos que baraja. Espero que a estas alturas yo haya demostrado que no soy estúpido.

Te estarás preguntando qué tiene eso que ver con controlar el alcohol que consumes. La cuestión es que te puede resultar increíblemente difícil aceptar que la gran mayoría de los expertos pueda estar equivocada, especialmente cuando has aceptado una opinión como un hecho establecido durante toda tu vida. Voy a dejarlo bien claro: no estoy afirmando que «la mayoría siempre se equivoca», esperando que tú siempre estés de acuerdo conmigo cada vez que me opongo a la mayoría. Al contrario, al igual que Bloggs conseguía convencerme utilizando la lógica, yo también utilizaré una lógica parecida para convencerte. Sin embargo, no podré hacerlo a menos que seas capaz de aceptar la posibilidad de que los expertos puedan equivocarse. Que lo aceptes es parte indispensable del proceso de abrir la mente.

Puede que quieras hablar con otras personas de las afirmaciones que hago. Te será de gran ayuda. Pero también puede ser un gran inconveniente a menos que seas consciente de lo ignorante que es la mayoría de la población en lo que respecta a la realidad del alcohol. Por ejemplo, te demostraré que nadie bebe un vaso de vino simplemente porque disfrute de su sabor. Pero si intentaras convencer de ello a mil aficionados al vino, dudo que pudieras convencer siquiera a uno. Incluso cuando hayas terminado de leer el libro y estés convencido de que lo que digo es cierto te resultará muy difícil convencer a personas así. Uno de los aciertos de la trampa del alcohol es exagerar los supuestos beneficios y ocultar los efectos negativos. Da igual lo inteligentes, lógicos o lo abierta que tengan la mente los bebedores en otros temas, en el tema del alcohol su mente está completamente cerrada. Pretender discutir ese asunto con personas así sería improductivo, e incluso puede resultar destructivo. A menos que, claro está, hayan llegado al mismo punto que tú y hayan aceptado que tienen un problema. Si necesitas hablar de estos puntos con otras personas, hazlo con alguien que al menos esté dispuesto a escuchar tus opiniones.

No encontrarás a gente más dispuesta a ayudarte a solucionar tu problema con el alcohol que los miembros de A. A. en recuperación. El problema es que el cimiento de la filosofía de A. A. es una falacia. Esta comunidad parte de la premisa de que no hay cura para el alcoholismo, mucho menos una cura sencilla e inmediata. No digo que no debas escuchar sus consejos, pero si contradicen mis instrucciones, no los sigas. No te pediré que hagas —o no hagas— cosas porque yo lo diga. Te daré razones que justifican cada una de mis instrucciones. Tú serás el único que juzgue si son válidas o no.

Otra parte del proceso de abrir la mente es intentar separar el mensaje del mensajero. Probablemente te pareceré tan obstinado y arrogante como Bloggs me lo parecía a mí. Sin embargo, debo decir algo a favor de Bloggs: me ayudó a abrir los ojos, y yo haré lo mismo por ti. Si no te gusta mi estilo o mi sentido del humor, no permitas que eso te distraiga del importante mensaje que te quiero hacer llegar. Recuerda que todo lo que digo tiene un único objetivo: ayudarte a solucionar tu problema de alcoholismo. Me gustaría disculparme por adelantado por decir cosas así: «Como alcohólico, él…». Soy consciente de que los problemas con la bebida no son patrimonio del género masculino. También soy consciente de que el chovinismo es otro mal que yo podría ayudar a erradicar si alterara mi estilo. Sin embargo, a lo mejor resulta que por intentar solucionar dos problemas al mismo tiempo acabo por no solucionar ninguno. Así que, por favor, discúlpame si me concentro en el problema del alcohol. Si te parece que repito ciertos puntos o incido mucho en alguno de ellos, recuerda que hay dos ingredientes básicos en el problema con la bebida. El primero es el alcohol; este es constante y no cambia nunca. El otro es el bebedor. Cada ser humano es único, y mi trabajo es ayudar a todos los que tienen un problema con la bebida. Así que, por favor, sopórtame. Tu paciencia se verá recompensada. Ahora empecemos a destapar algunos de los engaños y misterios. ¿Qué te consideras? ¿Un bebedor social que tiene un problema o

ERES UN ALCOHÓLICO?

Capítulo 3

¿Eres un alcohólico?

Es evidente que hay una gran diferencia entre un bebedor normal que tiene un ligero problema y un alcohólico crónico. De acuerdo, hay mucha gente que bebe más de lo que debiera y de vez en cuando se pone pesada, o incluso conflictiva o agresiva. ¿A qué bebedor no le ha ocurrido eso alguna vez? Al fin y al cabo el 90 % de los adultos bebe, ¿y por qué no iba a hacerlo? Se trata de un hábito social que hace que nos relajemos y es uno de los pocos placeres genuinos que nos ayuda a manejar las tensiones de la vida moderna. Pero ¿un alcohólico? Eso es algo muy distinto. El alcoholismo es una enfermedad muy grave, parecida a la adicción a la heroína, pero que no tiene esperanza de cura. Los alcohólicos tienen un auténtico problema y suelen representar una amenaza para la sociedad.

Bien, esa sí que es una diferencia grande. Beber de forma normal parece ser un hábito muy agradable, mientras que el alcoholismo parece ser justo lo opuesto. A. A. afirma que:

«La persona más desgraciada del mundo es el alcohólico crónico que anhela constantemente disfrutar de la vida tal y como la conoció pero no se puede imaginar su vida sin alcohol. Vive con la descorazonadora obsesión de que, gracias a alguna especie de milagro de control, pueda vivir sin él».

Obviamente, es muy importante que sepas si eres simplemente un bebedor que disfruta de los placeres del alcohol o eres «la persona más desgraciada del mundo». Existiendo como existe una diferencia tan grande entre ambas cosas, debería resultarte relativamente fácil optar por una de ellas. Sepamos qué dicen los expertos. Existen pocos médicos más eminentes que el pionero de los trasplantes de corazón, el doctor Christiaan Barnard. Examinemos sus opiniones:

«El proceso para convertirse en alcohólico puede durar de dos a sesenta años, aunque la media es de diez a quince años. Puede que pienses que eres inmune a ello, pero no te relajes».

Para empezar, entre dos y sesenta años es un lapso de tiempo muy grande. Nunca se me habría ocurrido que muchos alcohólicos hubieran empezado a beber antes de la

adolescencia o que muchos hayan vivido hasta los setenta años. Así que, según el doctor Barnard, te puedes convertir en alcohólico en cualquier momento de tu vida.

El doctor Barnard invita al lector a dar respuestas sinceras a una serie de preguntas. Las respuestas son las que yo hubiera dado en una época en la que no estaba seguro de si era alcohólico o bebedor normal. Algunas personas me hubieran descrito como un bebedor normal bastante exagerado.

P. —¿Normalmente toma una copa antes de enfrentarse a un problema?

R. —Normalmente no, pero seguro que ha habido ocasiones en las que lo he hecho.

P. —¿Bebe por el sabor o por el efecto?

R. —Unas veces por el sabor, otras por el efecto, otras veces por ambas cosas y otras por ninguna de ellas.

P. —¿Se escapa del trabajo para tomarse una copa «rápida» antes de la hora de la comida?

R. —He bebido antes del desayuno y, desde luego, antes de la comida. Pero ¿escaquearme para beber? Jamás. Si tuviera que escaquearme para beber no necesitaría contestar a ninguna pregunta más: sabría que tengo un problema grave con la bebida. Reflexionando, puede que me haya acostumbrado a tomar un bocadillo y un sándwich en lugar de un café y un bollo. Y puede que paulatinamente, a lo largo de los años, las comidas se hayan ido alargando, pero no había nada premeditado en ello.

P. —¿Bebe cuando está solo?

R. —Sí, cuando me apetece.

P. —¿Tiene pérdidas de memoria después de beber?

R. —Sinceramente no me acuerdo, pero me han dicho que sí.

P. —¿Le parece que otras personas tardan mucho en acabarse una copa?

R. —En ocasiones, especialmente cuando he sido yo quien ha pagado la primera ronda y la otra persona se pasa toda la noche dando sorbos a esa bebida. Eso me molesta tanto como esas personas que pagan la primera caña, se la beben de un trago y luego esperan que sea yo el que me levante y pague otra incluso antes de que me haya dado tiempo a tomarme la mía.

El cuestionario termina diciendo:

«Tenga mucho cuidado si ha contestado “sí” a una o más de estas preguntas porque puede significar que bebe demasiado. Solicite ayuda médica. Puede que no sea necesario que deje de beber, pero le aconsejamos que controle lo que bebe».

Por primera vez enseña los dientes el tema de «controlar lo que se bebe». Lo trataremos más adelante. Los extractos anteriores son de *The Body Machine.* En la portada no figura el nombre del autor. El único nombre que aparece es el del doctor Christiaan Barnard, editor. Me parece muy triste que un pionero como él haya cedido su nombre para semejante despropósito. La forma que tiene de tratar el tema está mucho más en consonancia con un libro que podría titularse: ¿Resulta atractivo al sexo opuesto?

Realmente he intentado contestar las preguntas con total sinceridad, tal y como las habría contestado en mis tiempos de bebedor que he descrito anteriormente. En esa época, nadie que me conociera hubiera insinuado que tenía un problema con la bebida, mucho menos que fuera un alcohólico, y, sin embargo, contesté con un «sí» a cinco de las preguntas. En mi opinión, siendo totalmente sincero, ningún bebedor habitual podría evitar contestar de forma afirmativa, como poco, a tres de ellas. La conclusión lógica sería que casi todos los bebedores del mundo deberían buscar ayuda médica, incluidos, claro está, los propios médicos. Suponiendo que sí buscamos ayuda médica, me pregunto cómo sería la ayuda o el consejo que recibiríamos. Sospecho que sería idéntico al consejo que da el libro si contestas con un «sí» a una sola de las preguntas:

CONTROLA LO QUE BEBES.

El doctor Barnard no parece ayudarte demasiado a decidir si eres o no un alcohólico. Examinemos algunos extractos de los libros de A. A. ¿Cómo se describen a sí mismos A. A.?:

«Somos una comunidad de *hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad de controlar lo que bebemos* y hemos tenido diversos tipos de problemas causados por la bebida. Intentamos, la mayoría con éxito, crear una forma de vida satisfactoria sin alcohol. Para eso necesitamos la ayuda y el apoyo de otros alcohólicos de A. A.».

Las palabras en cursiva me parecen ser una definición bastante sensata de lo que es un alcohólico. En un cumpleaños al que asistí recientemente planteé la pregunta: ¿Qué es un alcohólico? Lo hice a propósito antes de cenar para que nadie hubiera consumido demasiado alcohol. De las seis personas presentes, dos eran bebedores ocasionales —de esos a los que en realidad no les gusta beber pero lo hacen porque creen que no serían personas normales si no bebieran—, una persona era lo que la sociedad en general llama un bebedor normal, y tres eran alcohólicos. Debo subrayar que ninguno de ellos siquiera sugirió que se consideraba un alcohólico; pero a cualquier observador le resultaría más que obvio que todos ellos hacía mucho que habían perdido el control de su consumo de alcohol. ¿A que es sorprendente lo fácil que le resulta a uno saber que uno de sus amigos es alcohólico, mientras que nunca aceptaríamos que tenemos un problema con el alcohol, y mucho menos que seamos alcohólicos?

La conversación se volvió más acalorada y un poco incoherente. Si alguna vez estás en una cena y escasean los temas de conversación, te sugiero que plantees la pregunta anterior. ¡Pero no me culpes de las consecuencias! Ni una sola de las seis personas definió a un alcohólico como alguien que ha perdido el control. Uno de los alcohólicos sí que reconoció que no bebía por diversión, sino porque lo necesitaba como herramienta social. Otro de los alcohólicos evitó el tema y se pasó el resto de la noche explicando cómo él podía controlar lo que bebía. La tercera alcohólica, aunque presente físicamente, estaba en su mundo. Cinco de las seis personas afirmaban rotundamente que bebían porque disfrutaban con ello. El alcohólico que reconoció que necesitaba beber dijo:

«En un extremo está la abuelita, que se bebe una copita de vino dulce en Navidades; en el otro está el tío Ted, que se mete un chupito en el momento en que salta de la cama y sigue bebiendo hasta que está paralítico. El resto de los miles de millones de bebedores que hay en el mundo están entremedias».

Supongo que nadie podría negar esa afirmación. El folleto de A. A. define al bebedor normal como aquel que puede controlar lo que consume; a diferencia de los alcohólicos, que padecen una enfermedad física y mental que hace que, si una sola gota de alcohol pasa por sus labios, se ven obligados a tomar otra, y luego otra, y así hasta el infinito. El panfleto lo define como:

«Parecido a como se manifiesta una alergia. Se caracteriza por una necesidad abrumadora de ingerir aquello que solo puede agravar los efectos del sufrimiento físico, el comportamiento irracional y el paulatino aislamiento».

Esa comparación me resulta extraña. Las personas alérgicas suelen tener una necesidad imperiosa de no acercarse a un kilómetro de la causa de su alergia. Desde luego, no tienen ninguna necesidad de consumir dicha sustancia de forma continuada. El alcoholismo sí que puede compararse con la adicción a la nicotina o a la heroína. Sin embargo, supongo que la comparación con las alergias lo que hace es darle algún fundamento a la tesis de A. A. de que el verdadero alcohólico tiene un defecto físico congénito. El folleto también dice:

«El alcoholismo es una enfermedad progresiva que tiene a menudo un principio gradual».

«El alcoholismo es una enfermedad mortal para la que no se conoce cura y muchas de sus víctimas se ven obligadas a luchar en una batalla perdida de antemano».

«Si introducimos una cantidad de alcohol en nuestro organismo ocurre algo tanto física como mentalmente».

¡El folleto de A. A. llega a agrupar el alcoholismo junto con las enfermedades coronarias y con el cáncer de pulmón! Por una parte, A. A. dice que la constitución física de un alcohólico es diferente de la de un bebedor normal. Por otra, en lo que respecta a las enfermedades coronarias y al cáncer de pulmón, generalmente se acepta que alguien puede desarrollar una de las dos enfermedades como consecuencia de su estilo de vida, y no porque tenga ninguna diferencia congénita en su constitución. Por tanto, resulta extraño que esta comunidad atribuya a un defecto físico congénito una enfermedad como el alcoholismo, que parece consistir simplemente en haber pasado demasiados años bebiendo demasiado alcohol.

¡He escuchado más de una vez el rumor de que es posible determinar si un niño de dos años va a ser alcohólico! ¿Cómo sé que tan solo se trata de un rumor? Porque si eso fuera posible, lo normal es que hiciéramos pruebas a los niños cuando cumplen dos años.

Si lo piensas bien, resulta increíble la insinuación de que los alcohólicos son distintos genéticamente a los bebedores normales. Eso significa que el alcohol por sí mismo es un tema secundario. ¡Puedes ser alcohólico y no haber probado el alcohol!

«Nosotros, en la comunidad de A. A., creemos que no existe cura para el alcoholismo. Nunca podremos volver a beber de forma normal…».

«Si bebes repetidas veces más de lo que pretendes o quieres, o si te metes en líos cuando bebes, puedes ser alcohólico. Solo tú puedes decidir eso. Nadie en A. A. te dirá si lo eres o no».

Esto me resulta tan laxo y tan frustrante como los comentarios del doctor Barnard. Si bebo repetidamente más de lo que pretendo o me meto en líos cuando bebo, PUEDO ser un alcohólico. Nadie me lo va a decir. ¡Lo tengo que decidir por mí mismo!

No creo que nadie en su sano juicio pueda negar que el alcoholismo sea una enfermedad grave, y mucho menos pueden negarlo los propios alcohólicos. Imagina que sigues el consejo del doctor Barnard y buscas ayuda médica. Él te dice que puedes ser alcohólico y que si lo eres no te puedes curar. Evidentemente, al menos querrías que él te dijera si tienes o no esa enfermedad. Y entonces él responde:

¡SOLO TÚ PUEDES DECIDIR!

Quizá te estés planteando para qué habrás pagado todas esas cuotas a la Seguridad Social.

Si no tienes la enfermedad, no necesitas su ayuda, y si la tienes, es incurable, ¡así que él no puede ayudarte! Pensándolo bien, tampoco está tan mal. Es una pena que todas las enfermedades no sean así. Como según A. A. un alcohólico crónico es «la persona más desgraciada del mundo» y como esa enfermedad es incurable, es lógico concluir que estoy predestinado a seguir siendo la persona más desgraciada del mundo el resto de mi vida. Creo que decidiré que no soy un alcohólico sino un bebedor normal propenso a los accidentes. Lo siento, simplemente estoy siendo irónico. Pero esto ayuda a explicar por qué los bebedores que tienen un problema evidente son tan reticentes a aceptarlo. ¿Acaso acudir a un médico no es una forma de aceptación? Buscas la ayuda de un médico porque en el fondo sabes que tienes un problema con el alcohol. Lo que quieres es una solución a tu problema, pero, lejos de solucionarlo, te confunden aún más dándole nombre al problema y luego pasándotelo a ti.

Es evidente que no sirve de nada condenar a alguien que tiene un problema con la bebida asignándole el estigma de ser un alcohólico, y la duda de si lo eres no hace más que agravar el problema. Imagina que pasas el chequeo médico anual y el doctor te informa de que padeces una seborrea avanzada. ¿No sientes cómo te quedas pálido? Lo único que tenía que decir es: «Por cierto, me gustaría recomendarle algo para tratar la caspa».

El alcoholismo es un tema extremadamente sencillo que se ha complicado por culpa de los constantes tópicos, falacias, engaños y malentendidos. Puede que hayas llegado a la conclusión de que no solo no he conseguido aclarar la situación, sino que la he hecho aún más confusa. Por favor, ten paciencia, todo forma parte del proceso de acabar con el lavado de cerebro. Colón no hubiese podido convencer al mundo de que la Tierra era redonda sin demostrar que no podía ser plana. Para poder aceptar la verdad sobre el alcoholismo primero debemos acabar con las falacias con las que te han comido el coco desde que eras un niño.

Por ahora juguemos a aceptar la idea de que los alcohólicos son físicamente distintos a los bebedores normales y que, si permiten que una sola gota de alcohol pase por sus labios, se ven obligados a dejar que pase otra y otra, y así hasta el infinito. En ese caso, ¿cómo pueden decir que es una enfermedad progresiva que suele tener un comienzo gradual? ¿Cómo puede ser que uno tarde entre veinte y sesenta años en convertirse en alcohólico? Según esa teoría, la primera vez que un alcohólico prueba el alcohol tendría que seguir bebiendo hasta caer redondo. A. A. afirma que es una comunidad de hombres y mujeres que han perdido la capacidad de controlar lo que beben. Eso significa que antes sí lo controlaban, luego no puede ser una enfermedad genética.

Es evidente que A. A. se contradice. ¿En qué base científica se apoyan para decir con tanta seguridad que no existe cura para una enfermedad, cuando son tan poco precisos sobre la propia enfermedad y ni siquiera son capaces de decirte si la padeces? No hay cura, pero sí hay recuperación. ¿Qué diferencia hay entre cura y recuperación? ¿Por qué empieza su monólogo con «Soy un alcohólico» un hombre que durante más de veinte años no ha permitido que una gota de alcohol pase por sus labios y que pretende que eso no vuelva a ocurrir nunca más? Y, sin embargo, un hombre que no se tiene en pie después de tomar diez pintas de cerveza no está considerado un alcohólico, solo está pasando un fin de semana divertido, mientras que un trabajador que da sorbitos a su petaca de vez en cuando durante las horas de trabajo es considerado automáticamente un alcohólico.

Todo este asunto parece ser muy contradictorio y confuso. Sin embargo, nadie acusaría a la abuela de ser una alcohólica por beber su copita anual de vino, y creo que la mayoría de nosotros estaría de acuerdo en que el tío Ted es un alcohólico. Pero ¿qué hay del resto? Tenemos que trazar la línea en algún lugar. Creo que tanto el doctor Barnard como A. A. han hecho una contribución valiosa. Lo importante no es saber cuánto bebo, qué bebo o en qué ocasiones bebo, sino

¿HE PERDIDO EL CONTROL DE LO QUE BEBO?

Aceptemos por un momento la definición de alcohólico como alguien que ha perdido el control de la cantidad de alcohol que ingiere. Ni los médicos ni A. A. discutirían esa definición. Pero ¿acaso estamos más cerca de determinar si realmente eres un alcohólico? Pues lo cierto es que sí. Al menos ahora tenemos una medida para guiarnos, y no un montón de preguntas confusas. A primera vista puede parecer que A. A. y yo somos polos opuestos, pero en realidad nuestras filosofías tienen mucho en común. No obstante, si el alcoholismo fuera una enfermedad física, un médico podría diagnosticarla. Si un alcohólico es alguien que ha perdido el control de lo que bebe, entonces la persona más cualificada para hacer ese diagnóstico es el propio alcohólico. Entonces, ¿cómo es posible que, cuando un bebedor ha perdido el control, esa situación sea claramente evidente para sus amigos y familiares pero tan difícil de ver para el propio interesado?

Esto es habitual en cualquier drogadicción, ya sea de heroína, de nicotina o de alcohol. Quizá no se trate de que no seamos capaces de verlo, sino de que no seamos capaces de

enfrentarnos a ello. A nadie le gusta reconocer que ha perdido el control, especialmente cuando eso supone que se te asigne inmediatamente el estigma de ser un alcohólico y, sobre todo, te hace enfrentarte a la poco envidiable perspectiva de ser «la persona más desgraciada del mundo». De hecho, la pregunta de si eres o no un alcohólico es por sí sola una enorme faena porque no hace más que aumentar la confusión. ¿Acaso no es evidente la respuesta? ¿Por qué iba alguien a pedir ayuda a A. A. —o a Allen Carr—, a menos que hubiera reconocido ya que ha perdido el control? Si tuviese controlada la situación no tendría un problema con la bebida. La gente no suele buscar soluciones a problemas que no tiene. Los tres alcohólicos que estaban en la cena eran personas razonablemente inteligentes, educadas y con fuerza de voluntad, incapaces de aceptar que a partir de ese momento su vida solo podía ser satisfactoria y que jamás podrían volver a beber de forma normal. No les culpo. Al fin y al cabo es una perspectiva bastante triste.

¡AFORTUNADAMENTE NO ES CIERTO!

Aunque detesto la palabra «alcohólico» y el estigma que la acompaña, seguiré utilizándola por comodidad para definir al bebedor que ha perdido el control. Quizá pienses que el concepto «bebedor que ha perdido el control» conlleva el mismo estigma. Antes de que te flageles, para un momento e intenta determinar cuál fue el momento en que perdiste el control. No lo confundas con el momento en que te diste cuenta de que tenías un problema, con el momento en que te diste un golpe con el coche o perdiste tu trabajo, o cuando tu pareja finalmente te dio por imposible. Esos momentos no solo son fácilmente identificables, sino difíciles de olvidar; pero hay una gran diferencia entre perder el control y aceptar el hecho, y ambas cosas suelen estar separadas por muchos años y muchos incidentes desagradables causados por beber en exceso.

Tampoco deberías confundir el momento en que perdiste el control con una época en que consumías mucho más alcohol para superar una tragedia, como una ruptura matrimonial o algo parecido. En realidad, tenías el control en esas épocas. Conscientemente decidiste ahogar tus penas. De hecho, ¿no controlamos siempre lo que hacemos? Al fin y al cabo los bebedores normales solo beben cuando quieren, nadie les obliga a beber. Los alcohólicos están en la misma situación.

«Pero los alcohólicos beben más de lo que quisieran».

¿Me estás diciendo que el bebedor normal nunca bebe más de lo que quisiera?

«Claro que sí, pero no tan a menudo».

¿Y me estás diciendo que incluso los alcohólicos pasan épocas sin beber?

«Cierto. Pero, insisto, no tan a menudo como los bebedores normales».

¿Acaso no sugiere esto que la diferencia entre un alcohólico y un bebedor normal es simplemente de grado? Al fin y al cabo, tanto el doctor Barnard como A. A. coinciden en que es un proceso gradual, como lo es hacerse viejo. En realidad, empezamos a hacernos viejos desde el mismo momento en que nacemos, si bien no nos sentimos viejos hasta muchos años después. ¿Te has planteado que el motivo de que no podamos

determinar con exactitud el momento en que perdimos el control acaso sea que nunca llegamos a controlar la situación? Tal vez los miles de millones de bebedores que hay entre el tío Ted y la abuelita estén en esa misma cuesta abajo. ¿Te resulta difícil creerlo? Antes de que rechaces esta sugerencia examinemos otra de las ingeniosas trampas de la naturaleza:

LA PLANTA CARNÍVORA SARRACENA.

Capítulo 4

La planta carnívora sarracena

Quizá a ti no te fascinen tanto como a mí los documentales de naturaleza y nunca has oído hablar de la sarracena. ¿Qué tiene de especial? Al igual que la planta carnívora Venus atrapamoscas, invierte el proceso normal de la naturaleza que determina que los animales comen plantas y, como suplemento a su dieta, insectos. Pero mientras que la Venus atrapamoscas funciona con los mismos principios que una trampa de caza, la sarracena es mucho más sutil y se puede asimilar a una drogadicción.

La planta tiene forma de cántaro. Su interior está cubierto por un néctar pegajoso. Su olor se propaga por las proximidades y las moscas se sienten atraídas hacia él como las abejas a la miel. El néctar sabe tan bien como huele, y las moscas no pueden evitar hincarle el diente a esta suculenta comida gratis. Desgraciadamente, la comida no es gratis; más bien al contrario. La mosca pagará con su vida. Como aquel misionero que fue convidado a un banquete como invitado especial del chef y acabó siendo el plato especial del chef, la incauta mosca no es la invitada sino la comida.

No es pura coincidencia que la forma de ladera que tiene la planta sea casi imperceptible desde fuera, ni que el interior de la planta esté recubierto por minúsculos pelos que crecen en una única dirección: hacia abajo.

La gravedad, la cantidad de polen aún sin consumir y la dirección de los pelos contribuyen a que el incauto insecto siga caminando hacia la trampa. ¿Estás empezando a oler a gato encerrado? ¿Han comenzado a sonar las alarmas? ¿Te das cuenta de la similitud con la drogadicción? La pobre mosca está tan empeñada en disfrutar del banquete que ignora por completo que la ladera de la planta se hace cada vez más pronunciada y que poco a poco está cayendo hacia el fondo del pozo.

Pero ¿por qué iba a preocuparse la mosca? Tiene alas. Aunque ya pueda ver los restos parcialmente digeridos de decenas de moscas flotando en los jugos del interior de la planta, sabe que eso no le ocurrirá a ella. ¿Por qué mirarle los dientes a un caballo regalado? Tiene el control y puede salir volando y huir cuando quiera. O al menos eso piensa, hasta que intenta despegar. Por desgracia, ha comido tanto que pesa el doble de lo que pesaba antes. Sus patas y alas están cubiertas del pegajoso néctar, y cuanto más se fuerza, peor. Los laterales de la planta ahora no tienen pelos, resbalan mucho y están

completamente verticales. Nada impedirá que esa mosca se reúna con sus desgraciadas colegas.

Quizá te parezca un poco exagerado comparar esto con el alcoholismo, pero piénsalo unos instantes y creo que estarás de acuerdo conmigo en que hay determinados aspectos que son sorprendentemente parecidos. Ten en cuenta que la esperanza de vida de los insectos suele medirse en días y semanas, y no en años.

¿Puedes imaginarte la mosca que aterriza sobre la planta como un adolescente que saborea su primera caña? ¿Puedes visualizar al tipo borracho de cerveza a punto de vomitar como la mosca empachada justo antes de intentar empezar a volar? Y cuando el alcohólico ya no puede ignorar que su vida está dominada y destrozada por culpa de la bebida, ¿no intenta reducir la cantidad que bebe al igual que alguien con sobrepeso intenta reducir lo que come? Pero ¿acaso hacer dieta hace que la comida parezca menos valiosa? Muy al contrario. Cuanto menos intentas comer, más privación sientes y más valioso es cada bocado que das. Cuando no te permites beber, te sientes desgraciado porque no puedes beber, y cuando te permites beber, te sientes desgraciado porque no puedes beber todo lo que te gustaría. ¿Los esfuerzos que hace la mosca por salir de la planta no se parecen a los frustrados intentos que hace el alcohólico por controlar la cantidad de alcohol que ingiere? El alcohol no ha perdido valor para él. Al revés. Ahora domina toda su vida.

Cuanto más intentan escapar la mosca y el alcohólico, más prisioneros son.

¿No son los insectos a medio digerir comparables con los borrachos que acaban viviendo en la calle y cuya existencia se limita a mendigar o robar su siguiente dosis y a encontrar un sitio cálido donde dormir «la mona»? ¿Acaso ver esos cuerpos a medio digerir hace que la mosca pueda evitar unirse a ellos? ¿Quién sabe? Quizá algunas huelan el peligro y consigan escapar volando. Cuando éramos niños inocentes y sanos capaces de disfrutar de las fiestas de cumpleaños y de manejar el estrés sin la ayuda del alcohol, la nicotina y cualquier droga, ¿los tíos Ted de este mundo evitaron que nos uniéramos a ese 90 % de la población que bebe? ¿Quién sabe? Quizá su voz pastosa y su mal aliento constantes hicieran que algunos de nosotros no cayéramos en la trampa. Al fin y al cabo hay un 10 % que no cae en la trampa del alcohol. Pero, cuando hayas comprendido lo ingeniosa que es dicha trampa, te preguntarás cómo es posible que exista alguien que pueda escapar de ella.

Aunque te resulte difícil aceptar la comparación que he hecho entre la sarracena y la trampa del alcohol, el principal objetivo de esta analogía es que contemples la posibilidad de que no hayamos tenido nunca el control, o, dicho de otro modo, que no hay una diferencia congénita entre los bebedores normales y los alcohólicos. ¿No son los bebedores meras moscas que están en diferentes fases de caer al fondo de la planta?

«Pero si beber alcohol es un declive gradual e inevitable hacia el desastre, ¿cómo es que la mayoría de los bebedores nunca llegan a ser alcohólicos? ¿Y cómo explicas que la abuela, que tiene setenta años, beba solo un vaso de vino en Navidades y no pruebe ni una gota el resto del año?

Me alegra que me hagas esa pregunta. Si parezco un político, prometo que no intentaré escaquearme de responder. Joyce, mi mujer, me dice que en las entrevistas de televisión y de radio a menudo no contesto a las preguntas que me hacen. Es un truco deliberado que he copiado de los políticos, un truco muy útil. Evidentemente, el motivo de los políticos es evitar la pregunta, mientras que el mío es meramente altruista. Mi propósito es no malgastar un tiempo valioso respondiendo a preguntas estúpidas que lo único que hacen es que la audiencia cambie de canal, preguntas como: «¿Fumar perjudica la salud?».

Afortunadamente no necesito recurrir a ese tipo de tácticas en este libro porque estoy en una situación muy envidiable: soy yo quien hace las preguntas y quien las contesta. Puede que sospeches que evitaré las preguntas que no puedo contestar. Te prometo que no lo haré, por la sencilla razón de que no nos ayudaría ni a ti ni a mí. ¿Cómo podría hacerte comprender la trampa del alcohol si no contesto a todas las preguntas importantes ni te explico los puntos que no entiendes? Las preguntas que planteo son las que creo que tú te harás en un determinado momento. Las iré contestando si son relevantes. Esta es otra ventaja que tienen las clínicas: las preguntas más urgentes se pueden contestar inmediatamente. Tendrás que ser más paciente con el libro.

Ni el doctor Barnard ni A. A. explican por qué se puede tardar de veinte a sesenta años en convertirse en alcohólico. Si hubiese una sarracena para humanos, nos resbalaríamos hasta el fondo todos al mismo tiempo. Pero, aunque se basa en principios similares, la trampa del alcohol es más compleja, principalmente porque cada víctima que cae en la trampa es única en sí misma. La velocidad con que te deslizas hacia el fondo dependerá de una serie de circunstancias. Las más evidentes son tu educación (si tus padres bebían y te animaron a beber); tus amigos y compañeros; tus aficiones y pasatiempos; tu resistencia física a los venenos, y tu situación económica. Incluso tu religión tiene mucha influencia: musulmanes alcohólicos hay muy pocos, por motivos evidentes.

¿Cómo es posible que la abuelita haya probado el néctar y no haya resbalado ni un centímetro? Bueno, afortunadamente muchos de nosotros recordamos que la primera bebida alcohólica que probamos no sabía para nada como el néctar; sabía fatal. No hace falta ser muy observador para darse cuenta de que la abuela no está tomando esa copa porque esté disfrutando con ello o porque sepa de maravilla. Puede que se la esté tomando porque no quiere excluirse. Lo más probable es que la esté tomando para que el resto de la familia se sienta más cómodo. Seguramente te habrás fijado en lo incómodos que se sienten los fumadores o los bebedores cuando están en compañía de alguien que no bebe o no fuma. Es algo parecido a la tensión que se crea en un banquete de boda si el cura está presente. En cuanto se marcha, todos nos podemos soltar la melena y comportarnos con normalidad. Puede que también te hayas fijado en que la abuelita ni siquiera se termina la bebida. Quizá también se fume un cigarrillo de vez en cuando por el mismo motivo. Si lo hace, observa la longitud de la ceniza.

Ahora olvídate del alcohol por un instante y concéntrate en la mosca y la planta. Piensa en esta pregunta: ¿en qué momento perdió el control la mosca? ¿Fue cuando

resbaló hasta los jugos gástricos? No, es obvio que fue antes de eso. ¿Fue cuando intentó volar y descubrió que no podía? No, ahí fue cuando se dio cuenta de que había perdido el control.

LA MOSCA NUNCA TUVO EL CONTROL.

Empezó a estar controlada por la planta justo en el momento en que le llegó el primer olor a néctar. Esa es la naturaleza de la bestia, y la mosca no tenía más opción que seguir sus instintos naturales. En cuanto a la sarracena, es tan ingeniosa que nunca pierde una presa.

«Pero nosotros somos seres humanos inteligentes y libres. Podríamos engañar a la planta. Podríamos comernos el néctar y salir volando antes de que sea demasiado tarde».

Me temo que estás obviando algunas diferencias importantes entre el alcoholismo y la sarracena. No hay néctar en la trampa del alcoholismo. El alcohol es un veneno muy potente. No estás engañando al alcohol. Al contrario:

¡EL ALCOHOL TE ESTÁ ENGAÑANDO A TI!

«Pero no hay ninguna duda de que beber alcohol con moderación tiene muchas ventajas».

Me temo que sí que hay dudas, y muchas. Pero no nos confundamos tratando los temas en el orden equivocado. Estamos comparando a un ser humano que bebe alcohol con una mosca que cae en una planta carnívora. La trampa del alcohol está diseñada para atrapar a los seres humanos, y el 90 % de los adultos bebe alcohol. Eso es un hecho, así que no perdamos tiempo cuestionándolo. La trampa está diseñada para atraparlos durante toda su vida, haciéndoles creer que beben porque quieren y que controlan la bebida. Al fin y al cabo, ¿por qué iba un bebedor a querer dejar de beber si disfruta con ello y no le causa ningún problema? Pero cuando llega al extremo de perder su coche, su trabajo, su casa y su familia —cuando es más que evidente que el alcohol está destrozando su vida—, ¿por qué en ese momento, cuando más deberían querer beber menos o dejar de beber, no hacen uso de su libre albedrío y lo dejan?

«¿Porque lo han dejado demasiado tarde?».

No, no lo han dejado demasiado tarde. La aparente pérdida de control de los bebedores es algo que no ocurre de la noche a la mañana. Es evidente que llevan años librando una batalla abocada al fracaso; evidente para todo el mundo menos para ellos. ¿No ocurre lo mismo con todas las adicciones, ya sea a la nicotina, a la heroína o a cualquier otra sustancia? Esa es la naturaleza de todas las drogas: cuanto más te arrastran, más evidente es tu necesidad de ellas. Cuanto mayor sea la necesidad, más tienes que intentar justificarla fingiendo —ante ti y ante los demás— que tienes el control. Pero ¿por qué ibas a necesitar hacer eso si realmente sintieras que tienes el control? No es que hayas perdido el control:

¡NUNCA TUVISTE EL CONTROL!

Hemos definido a un alcohólico como un bebedor que ha perdido el control. Ajustemos un poco más esa definición:

UN BEBEDOR QUE SE DA CUENTA DE QUE NO CONTROLA.

Quizá aún no estés convencido de que nunca tuviste el control. Si es así, no te preocupes, nos ocuparemos de eso en otro capítulo. ¿Es tan difícil aceptar ese concepto? Al fin y al cabo no hace precisamente un millón de años que a los hombres adultos que no bebían o no fumaban se les consideraba raros y poco sociables. Quizá no fueran tan directos como para acusarles directamente de ser afeminados y débiles, pero así es como se les consideraba. No obstante, en las últimas décadas la actitud pública hacia el tabaco ha cambiado radicalmente. Incluso la gran mayoría de los fumadores lo considera un hábito antisocial, y no encontrarás ningún padre ni ninguna madre en el planeta que no odie que sus hijos o nietos se enganchen al tabaco. Incluso los fumadores disuaden abiertamente a sus hijos de fumar. ¿No significa eso que cada uno de esos padres y madres que fuma desearía no haber empezado nunca a fumar? La conclusión lógica es que no fuman porque quieren, sino porque están atrapados.

Antes de que fumar se convirtiera en algo antisocial, a un amigo mío le aconsejó su médico que lo dejara o moriría pronto. Él reconocía abiertamente lo mucho que envidiaba a los que podían fumar, y nosotros sentíamos pena por él. En la actualidad, esa situación sería justo la inversa. Nadie envidia a un fumador, y aunque muchos fumadores no lo reconocen, todos sabemos que los únicos motivos de que los adultos sigan fumando son o bien porque no han conseguido dejarlo, o bien porque están convencidos de que no disfrutarían de la vida ni podrían evitar estresarse sin el tabaco. Cuando ves a un joven experimentando con sus primeros cigarrillos, ¿cuál es tu reacción: sigue intentándolo, hijo, te proporcionará años de placer, o pobrecillo ingenuo, si supieras dónde te estás metiendo? ¿Acaso no vemos a ese joven como una mosca que aterriza sobre una sarracena?

En tu opinión, ¿cuál es la percepción más realista del tabaco: la imagen que daba Hollywood hace unos cuantos años o lo que pensamos en la actualidad, que es un hábito sucio, asqueroso y malo para la salud? ¿Es demasiado pedir que creas que un joven que está experimentando con el alcohol no controla más que una mosca que aterriza sobre una sarracena? Por el momento, acepta simplemente que esta es la verdadera situación. Si es así, nuestra definición de alcohólico como el «bebedor que se da cuenta de que no controla» nos permite ver al alcohólico bajo una luz completamente nueva.

Para empezar, significa que vas muy por delante de esos bebedores normales que tanto envidian los alcohólicos. Al fin y al cabo, la mayor parte de esos bebedores normales ni siquiera se da cuenta de que tiene un problema, así que sus posibilidades de solucionarlo son nulas. La gente no se pone a resolver problemas a menos que sea consciente de que los tiene. Si sospecha que puede tener un problema, se liberará incluso de la ilusión de que está disfrutando con ello.

Puede que se pase años considerándose —y siendo considerado por los demás— un bebedor normal. Lo peor no es que ni A. A. ni tu médico puedan decirte si eres o no un alcohólico. Parte del ingenio de cualquier droga adictiva es hacerte pensar que no podrás disfrutar tanto de la vida sin ella, o que tendrás menos capacidad para manejar el estrés. Ese es el motivo de que, cuando sospechamos que podemos tener un problema, todo nuestro ingenio se vuelca en buscar excusas para convencernos de que seguimos teniendo el control. La siguiente fase es darte cuenta de que tienes un problema, pero que todavía no es lo suficientemente grave como para que tengas que tomar medidas. La fase posterior es asumir que ahora sí es lo suficientemente grave como para tener que actuar, pero no es el momento adecuado para hacerlo.

Está claro que no te estoy diciendo nada que tú no sepas. Todos los bebedores pasan por esas fases —sospechan que tienen un problema, se dan cuenta de que lo tienen y pretenden que no lo tienen—: A. A. lo llama «negación». En realidad es todo un despropósito: ¿cómo puede alguien pretender que no tiene un problema a menos que sepa de alguna forma que lo tiene? La cuestión es que puede que haga falta que pasen años para que te des cuenta de que eres un alcohólico. Lo que quiero es que seas consciente de que ya has progresado mucho. No solo estás por delante de los bebedores normales por haberte dado cuenta de que tienes un problema, sino que has dado un paso muy importante: aceptar el hecho y decidir tomar medidas. El hecho de que estés leyendo este libro lo demuestra.

«Cada día es el primer día del resto de mi vida». Es una frase manida, pero resulta que es cierta. Quiero que dejes a un lado cualquier reproche que te puedas hacer por lo que sea que el alcohol te ha hecho cometer en el pasado. Tú no has estado abusando del alcohol; ha sido el alcohol el que ha estado abusando de ti. En esta fase nadie puede pretender que hagas más de lo que estás intentando hacer, así que vamos a concentrarnos en que logres tu propósito.

Ya he dicho que detesto la palabra «alcohólico» y el estigma que la acompaña. Déjame aclararte que lo que odio es la palabra, y no al individuo al que se aplica. Para mí no hay ningún estigma asociado a la persona definida como alcohólico. Puede que otras personas no piensen así, pues ¡que se vayan al diablo! En este momento lo único que me interesa es que tú también te liberes del estigma. No me cabe duda de que a ti, como a mí, el alcohol te ha hecho cometer muchos actos de los que te avergüenzas. Pero tal vez te avergüences aún más de las cosas que has dejado de hacer, como, por ejemplo, tu incapacidad para solucionar el problema por ti mismo. Puede que a estas alturas te resulte difícil aceptar que no hay motivo alguno para que te sientas culpable, como tampoco se tiene que sentir culpable la mosca que se siente atraída por el néctar. Te recuerdo que la tercera instrucción era que empezaras con un estado mental positivo. Es una parte imprescindible de la cura, y tu estado mental no será positivo y alegre si te desprecias. Quizá sospeches que te estoy pidiendo que te absuelvas de tus pecados solo para aumentar mi estadística de éxitos. Lo haría si pensara que eso iba a ayudarte, pero afortunadamente no me hace falta hacerlo. Para cuando hayas acabado el libro te habrás dado cuenta de que el que realmente cometió esos pecados fue el alcohol y no tú, y que

tú eras la víctima y no el verdugo. Una de las cosas buenas del método EASYWAY es que no solo solucionarás tu problema con el alcohol, sino que también perderás el sentimiento de culpa y recuperarás el respeto por ti mismo. Cuando hayas logrado todo eso te ganarás el respeto de los demás.

Ahora me gustaría definir otros dos términos que voy a utilizar, no porque no tenga diccionario, sino porque existe una gran ignorancia en la sociedad en torno al alcoholismo y la adicción. Diccionarios distintos dan definiciones diversas y a menudo confusas. Yo doy estas definiciones simplemente para que podamos tener una comunicación fluida, para que puedas comprender lo que quiero decir con ello:

ALCOHÓLICO EN RECUPERACIÓN: Una persona cuya intención es no volver a ingerir alcohol.

EXALCOHÓLICO: Una persona que padeció alcoholismo y que está completamente curada.

El hecho de que haya definido exalcohólico de esa manera no quiere decir que espere que a estas alturas aceptes que hay una forma fácil y sencilla de convertirse en uno. Probablemente aún falta mucho para que te convenza de eso.

El verdadero objetivo de la analogía de la sarracena es demostrar cómo se engaña a una mosca para que crea que tiene el control absoluto, cuando es justamente lo contrario, y cómo las drogas causan el mismo efecto. El problema de la mosca es físico y no hay escapatoria posible. Los efectos del alcohol también son físicos, pero afortunadamente en tu caso la solución al problema es puramente mental, y nunca es demasiado tarde para escapar de la trampa del alcohol. Además, ¡es tan fácil si sabes cómo hacerlo! Pero, por favor, ten en cuenta que

¡NUNCA ES DEMASIADO PRONTO!

Este es el momento adecuado para analizar los consejos que dan los otros expertos, la profesión médica, y para echar un vistazo más de cerca a

LA PRISIÓN.

Capítulo 5

La prisión

Imagina que eres el conde de Montecristo, que llevas encerrado veinticinco años en una mazmorra húmeda, que la condesa está preocupada por ti y que ha pedido a tu médico de cabecera que te haga una visita. Supón que te dice:

«Mire, la humedad aquí es terrible y hay muchas posibilidades de que coja neumonía, y es evidente que está desnutrido. Está siendo usted muy desconsiderado. ¿Se da cuenta de la preocupación que le está causando a su familia? ¿Por qué no es usted más sensato y se marcha de este lugar para siempre? O, si no quiere marcharse para siempre, al menos intente estar menos tiempo aquí».

No solo considerarías que el consejo es increíblemente condescendiente, sino que pensarías que el médico es un absoluto imbécil, y no me cabe la menor duda de que se lo dirías.

Un médico es igual de condescendiente, e imbécil, cuando le dice a un bebedor empedernido que no llegará a los cincuenta a menos que se abstenga de beber, o de que beba menos. Puede que argumentes que dicho consejo no es ni condescendiente ni estúpido; al contrario, parece un consejo excelente. Es condescendiente porque el médico sabe que el paciente es absolutamente consciente del efecto que tiene el alcohol sobre su salud, y de cuál es la solución al problema. El médico también sabe, por amarga experiencia, que el consejo, por muy sensato que sea, probablemente será desoído. Desde su punto de vista, es el paciente el que está siendo increíblemente estúpido.

En realidad, ni el paciente ni el médico son estúpidos. Solo hay un único culpable. No, no se trata del alcohol, sino de la ignorancia que lo rodea. Es el error de que bebemos porque queremos beber. Si los bebedores, los fumadores y otros drogadictos toman su respectiva droga porque quieren, ¿por qué les resulta tan difícil dejar de tomarla o consumir menos? Si decides hacer algo, debes, por definición, ser capaz de decidir no hacerlo, o hacerlo con menos frecuencia.

Si un alcohólico ha intentado abstenerse o consumir menos y no ha podido hacerlo, entonces está claro que está tan atrapado como el conde de Montecristo en su mazmorra. El motivo por el que no somos capaces de verlo con claridad es que, además de la falacia de que bebemos porque queremos, el alcohólico parece ser tanto el prisionero como el

carcelero. ¡Eso no es cierto! Es la desafortunada víctima de la más ingeniosa trampa que el hombre y la naturaleza se han aliado para idear: LA TRAMPA DE LAS DROGAS, y está tan prisionero como si estuviera encerrado tras unos barrotes de hierro.

Puede que no creas mi argumento. Al fin y al cabo millones de personas han conseguido dejar de beber o fumar y yo no puedo negar ese hecho evidente. Esta gente estará encantada de decirte que puede que no sea fácil, pero que tú también puedes conseguirlo con un poco de fuerza de voluntad y de disciplina. Y tus parientes, tus amigos y tu médico te dirán lo mismo.

Esta es otra falacia comúnmente aceptada: que se necesita fuerza de voluntad para controlar el consumo de alcohol o para dejar de beber. Esta creencia está tan arraigada que probablemente te resultará muy difícil creer que la fuerza de voluntad no tiene nada que ver con ello. Esto es algo que a mí me sorprendía mucho. Algunos de mis amigos y colegas que me parecían débiles de voluntad fueron capaces de controlar el consumo de alcohol o de dejar de beber por completo. ¿Por qué no era capaz de hacerlo yo? Sabía que tenía mucha fuerza de voluntad en otros aspectos de mi vida. Pero en ese aspecto no estaba solo. Si asistes a una reunión de A. A. te darás cuenta enseguida de que la mayoría de los miembros son gente fuerte y con éxito, o lo eran antes de que la bebida empezara a controlarlos. Esta es quizá una de las razones de que A. A. crea que los alcohólicos tienen un fallo innato, físico y mental.

Te explicaré más adelante por qué la fuerza de voluntad no te ayudará, como tampoco ayudaría a la mosca a escapar de la sarracena. Sin embargo, conocer la trampa sí que hubiera permitido a la mosca escapar antes de que fuera demasiado tarde. Y aunque la fuerza de voluntad ayudara, ¿eso cambia algo? Supongamos que nuestra incapacidad para dejar de beber se debe a nuestra falta de fuerza de voluntad. ¿De qué nos sirve que nos digan que lo único que hace falta es que utilicemos algo que no poseemos? Aunque pretende darnos esperanza, este consejo es, como poco, inútil. Entonces, ¿por qué no castigamos a los «expertos» que nos dan este consejo? Porque también nosotros pensamos que la fuerza de voluntad es la solución. El respeto que sentimos por nosotros mismos ya está mermado, y no nos sirve de nada que otros —o incluso nosotros— consideren que tenemos poca fuerza de voluntad y somos unos blandengues.

¿Has intentado alguna vez dejar de beber haciendo una lista de las desventajas del alcohol? Parece un planteamiento lógico y se recomienda con frecuencia, pero pronto descubrirás que el consejo que suele dar la sociedad para dejar de beber —los supuestos expertos incluidos— normalmente hace que el proceso sea más difícil. La lista consiste en cosas como:

1. La esperanza de vida de un bebedor empedernido es de veinte años menos que la de un no bebedor.
2. El bebedor medio gasta entre ciento cincuenta y doscientos mil euros en bebidas alcohólicas a lo largo de su vida.
3. El alcohol destruye las células del cerebro.
4. El alcohol es una importante causa de impotencia.

No seguiré, porque puede que sospeches que mi táctica es asustarte. Nada podría estar más lejos de la verdad. Lo que estoy intentando decir es que la lista hace que dejar de beber sea más difícil. Puede que te ayude a resistir la tentación durante unos días, y no niego que algunos «alcohólicos en recuperación» consigan mantenerse secos utilizando estas técnicas. Pero lo hacen a pesar de ellas, y no gracias a ellas.

El propósito que se supone que tiene esta lista es que, siempre que sientas la tentación, la saques, la leas y pienses: «¡No seas estúpido!». Esto te ayudará a resistir la tentación. Pero solo temporalmente. Estás dependiendo de tu fuerza de voluntad y llegará el día en que se agote tu capacidad de resistencia. Te sientes tentado y piensas: «¡Al diablo con la lista! ¡NECESITO UNA COPA!». Sacas la lista pero no la lees. La rompes.

¿Por qué no funciona? Exactamente por el mismo motivo que hace que el consejo del médico resulte inútil: ¡porque no bebemos por los motivos por los que no deberíamos! Ese consejo puede que haga que queramos solucionar nuestro problema, pero no nos ayuda a solucionarlo. La única respuesta verdadera es eliminar los motivos que nos hacen beber o beber demasiado. De hecho, todos los motivos para dejar de beber hacen que sea más difícil conseguirlo. A algunas personas les cuesta comprender esto. Pero ¿acaso los datos sobre lo peligrosa que es la obesidad hacen que desaparezca la tentación de comer? ¡Claro que no! Es el síndrome de la fruta prohibida: hacen que la comida nos parezca diez veces más apetitosa que antes. Cuanto más te concentres en las terribles desventajas del alcohol, más te dirá otra parte de tu cerebro:

«El alcohol debe de proporcionar mucho placer o beneficio porque, de no ser así, ni yo bebería ni lo haría el resto del 90 %».

O, si has llegado a la fase en la que ya no puedes engañarte pensando que te proporciona placer:

«Este mal debe de tener un enorme poder sobre mí. Si no fuera así, podría dejarlo, y también podrían dejarlo el resto de los alcohólicos crónicos».

Cuanto más te concentres en los motivos para no seguir bebiendo, más privado y desgraciado te sentirás durante aquellos períodos de tiempo en los que no bebas —el síndrome de la fruta prohibida— y más estúpido te sentirás cuando bebas: el sentimiento de culpa.

La cuestión es que concentrarse en las consecuencias negativas de beber hace que te resulte más difícil controlar el consumo, y eso se debe a que concentras todos tus esfuerzos en el problema, como si eso por sí mismo fuera a proporcionarte una solución. Puede que te resulte difícil aceptar este punto, pero es de suma importancia que lo comprendas bien. Volvamos al conde. Supón que aceptara el consejo de su médico de cabecera y se pasara el resto del tiempo pensando en lo desgraciada que es su vida en prisión. ¿Le ayudaría eso a escapar? ¡Claro que no! Puede que hiciera más fuerte su deseo de escapar, pero eso ya lo tiene. Lo que necesita hacer es concentrarse en cómo va a escapar. Cada minuto que pierde concentrándose en qué le impide hacerlo hace que le resulte mucho más difícil conseguir su objetivo.

La situación es bastante evidente en el caso del conde. ¿Por qué nos cuesta tanto verlo cuando se trata de un problema con el alcohol? Por ese espejismo que nos hace vernos al

mismo tiempo como el prisionero y el carcelero. El prisionero es la parte de nuestro cerebro que quiere solucionar el problema, y el carcelero, la parte que nos impide hacerlo. Como ambas son partes del mismo cerebro, creemos que al concentrar nuestros esfuerzos en las miserias de la cárcel el carcelero tendrá el sentido común de dejarle escapar.

No te preocupes si no entiendes bien este punto. No estarías leyendo este libro si ya hubieras dado con la solución a tu problema con la bebida. Ambos sabemos que en el planeta hay millones de personas que tienen el mismo problema. Personas que desean desesperadamente controlar lo que beben pero que son incapaces de hacerlo. Así que aceptemos un hecho innegable antes de encontrar una solución: estás tan encarcelado como el conde de Montecristo. ¿El conde necesita que alguien le diga lo miserable que es la vida en la cárcel? ¿Necesita hacer una lista un hombre que ha perdido su trabajo, su hogar y su familia? Ya ha perdido el respeto por sí mismo y lo último que necesita es que alguien le diga lo estúpido o lo débil que está siendo. Esa situación no mejora un ápice cuando un médico echa sal en la herida diciéndole lo que ya sabe.

En este capítulo hay tres puntos importantes que resumiré:

1. La única solución es eliminar los factores que nos impiden controlar nuestro consumo. ¿Cuáles son? Básicamente, que pensamos que el alcohol es imprescindible para poder disfrutar de los actos sociales o manejar el estrés. Puede que pienses que esos factores también son hechos y, como tales, no pueden ser eliminados. Eso habrá que verlo. Recuerda que es imprescindible que mantengas la mente abierta, pero si crees que no pueden ser eliminados, es fácil comprender por qué te resulta difícil dejar de beber o controlar el consumo de alcohol.
2. Acepta un hecho sencillo e incuestionable: si has intentado abstenerte de beber o moderar el consumo y no lo has conseguido, estás tan prisionero como si estuvieras encarcelado en Fort Knox[1].
3. Lo último que necesita un hombre que ha caído lo más bajo que se puede caer es que alguien le recuerde lo estúpido y débil que es, tanto si se lo recuerdan otras personas como si lo hace él mismo. Eso no hace más que agravar el problema.

¡Así que dejemos a un lado los pensamientos negativos! Si te sientes estúpido y débil y no tienes respeto por ti mismo, deja de criticarte inmediatamente. Tú no eres el culpable. Como tan poco lo es el otro 90 % que está en la misma cárcel, o la mosca que sigue su instinto. Y recuerda que, si no puedes caer más bajo, ahora solo puedes moverte en una dirección: hacia arriba. Lo único que necesitaba el conde para solucionar su problema instantánea y permanentemente era la llave de su cárcel. Tú ya tienes la llave de la tuya. Sigue todas las instrucciones y termina de leer el libro, y entonces tú también alcanzarás la liberación inmediata y permanente. Aunque el alcohol es una sustancia química y provoca efectos físicos, la solución al problema es totalmente mental:

EASYWAY ES ESA LLAVE.

Por cierto, ¿has oído hablar de la última droga? Se llama

EUFORIA.

Capítulo 6

Euforia

Que no te engañe el nombre. Es un veneno poderoso y puede acortar tu vida de manera considerable. También es muy adictivo, debilitará tu sistema inmunológico e impedirá que te concentres. Destruirá sistemáticamente tu sistema nervioso, tu seguridad, tu valor y tu capacidad para relajarte. Además sabe muy mal y te costará entre ciento cincuenta y doscientos mil euros a lo largo de tu vida. ¿Y qué te aporta? ¡ABSOLUTAMENTE NADA!

No tiene muchas cosas buenas, ¿verdad? ¿No crees que el nombre lleva a equívocos? Tal como lo hace la palabra «éxtasis». Pero, claro, a los fabricantes les resultaría mucho más difícil vender el producto si en lugar de llamarlo «euforia» lo llamaran «miseria». ¿Crees que podría convencerte para que probaras «euforia»? Si la probaras, ¿crees que te engancharías? Si tienes dudas, vuelve a leer la descripción. Imagina que estuvieras enganchado y que, para escapar, lo único que tuvieras que hacer es no tomarla y que no habría ningún horrible síntoma del síndrome de abstinencia. ¿Crees que la dejarías? ¿Crees que «euforia» tendría éxito?

Ya lo tiene. De hecho, el 90 %de la sociedad occidental, inteligente y civilizada, ya está enganchado a ella. Como sin duda habrás adivinado, la droga de la que te estoy hablando es nuestro viejo amigo el alcohol.

Puede que pienses que mi descripción del alcohol es poco exacta y un poco exagerada. Analicémosla punto por punto.

Cuando le preguntas a alguien: «¿Cuál es tu veneno?» no se trata de un coloquialismo cualquiera. El alcohol es un veneno muy poderoso. Si bebieras una cantidad relativamente pequeña de alcohol puro morirías. De hecho eso es lo que estás haciendo: lento pero seguro.

¿Debilitará tu sistema inmunológico, afectará a tu concentración y destruirá sistemáticamente tu sistema nervioso? Si tienes dudas al respecto, no me creas solo a mí; consulta a tu médico. Puede que no sea de gran ayuda para permitirte solucionar tu problema, pero tiene mucha más experiencia que yo explicando cómo el alcohol te destruye físicamente.

¿Sabe fatal? Prueba tan solo una minúscula gotita de alcohol puro. ¿Por qué crees que nunca lo bebemos así?

¿Realmente te costará entre ciento cincuenta y doscientos mil euros? No lo sé. No es más que una media. Haz tus cálculos si crees que te servirá de algo.

¿Realmente es muy adictivo? ¿Es la heroína muy adictiva? ¿Cuántas personas conoces que estén enganchadas a la heroína? Nueve de cada diez personas que conoces, incluido tú, son dependientes del alcohol.

«Pero seguro que la mayoría de los que lo toman lo hace porque le gusta beber».

¿De veras? ¿O son como la mosca en la sarracena?

Quiero dejar esto bien claro. No quiero decir que las desventajas superen a las ventajas. Lo que quiero decir es que beber alcohol no tiene ninguna ventaja. Es el momento de hacerte una advertencia. Parte del proceso de acabar con el lavado de cerebro es demostrarte que esta afirmación es cierta. Esto es, en realidad, una noticia muy buena, pero quizá no te des cuenta en este momento.

Permíteme que me extienda un poco más. Ya es bastante duro ser alcohólico, pero pensabas que al menos estabas obteniendo ciertos beneficios en compensación, y ahora yo estoy a punto de acabar con el engaño de que beber alcohol tenga beneficios sin que tú aún hayas salido de la prisión. Esos beneficios ilusorios deben de parecerte muy valiosos porque al fin y al cabo son tu excusa para justificar que necesitas beber. Debes de sentir que te estoy tirando del trampolín antes de haberte enseñado a nadar.

Esta es la fase en la que te puede entrar el pánico, la fase en la que algunas personas, por miedo, dejan de leer el libro. ¿Has reparado en que, antes de que el alcohol destruya a las personas (física, mental y económicamente), estas no tienen deseo alguno de reducir el consumo y mucho menos de dejar de beber? No lo tienen. Es cuando tocan fondo, cuando han perdido el apoyo de la familia y de los amigos, cuando desearían controlar lo que beben. Pero eso ocurre justo en el momento en que se sienten menos capacitados para hacerlo, cuando sienten que más necesitan lo que ahora consideran el único amigo o el único apoyo que les queda.

Esta es una de las sutilezas más inteligentes de la trampa del alcohol. Está diseñada para encarcelarte hasta matarte. Por favor, no caigas en esa trampa. No hay motivo alguno para sentirse desgraciado o deprimido. Lo cierto es que no te estoy arrebatando nada. El alcohol nunca te aportó valentía o seguridad; simplemente creíste que lo hacía. La realidad es que ha estado destruyendo imperceptible y sistemáticamente tu valor y tu confianza.

Esta es otra de las ingeniosas sutilezas de la trampa del alcohol. La caída hasta el fondo es tan gradual que ni siquiera somos conscientes de ella. Es algo parecido a hacerse mayor. Cuando nos afeitamos o nos maquillamos cada mañana contemplamos el mismo rostro que el día anterior. Solo es evidente el proceso de envejecimiento cuando vemos una fotografía tomada diez años atrás. Aun así intentamos disfrazarlo. Lo que pensamos es: «¡Vaya! Me estoy haciendo viejo», pero nos decimos: «¡Vaya! ¡Qué joven parecía!».

Pasa lo mismo con la obesidad. Imagina que te acuestas con el cuerpo de un gimnasta y te levantas con el de un Buda. Saldrías corriendo (o, mejor dicho, renqueando) aterrorizado a ver a tu médico, preguntándote qué terrible enfermedad has contraído. Imagina que te dijera: «Sí. Esta es una enfermedad muy grave y puede llegar a ser mortal, pero afortunadamente la hemos pillado a tiempo y todo lo que tiene que hacer es modificar ligeramente sus hábitos alimenticios». Te sentirías tan aliviado que estarías encantado de seguir sus recomendaciones. Ten en cuenta que no solo te ha afectado sobremanera ese cambio de aspecto, sino que te habrías acostado sintiéndote en plena forma y te hubieras levantado cansado, apático y sin aliento. Como el principio es gradual, y cada día nos vemos y nos sentimos igual que el día anterior, aceptamos nuestro estado debilitado como algo normal. No lo interpretamos como una enfermedad, y mucho menos como una enfermedad grave:

«Quizá haya engordado unos cuantos kilos, pero es normal a mi edad. Con un poco de dieta y de ejercicio recuperaré mi peso anterior en poco tiempo, pero esperaré a después de las vacaciones. Sí, sé que dije lo mismo el año pasado y el año anterior, pero esta vez va en serio».

Lo mismo ocurre con el alcohol. Si pudiera transportarte hasta la época anterior a que cayeras en la trampa... Mejor aún, si pudiera transportarte tres semanas en el futuro para demostrarte lo bien que te sentirías si siguieras mis sugerencias, no haría falta que hiciera nada más. Y no solo me refiero a lo bien que te sentirías físicamente, sino a que te sentirías más fuerte y más seguro mentalmente. Eso, desgraciadamente, no lo puedo hacer. ¡Pero tú sí! Tienes imaginación:

¡UTILÍZALA!

No es tan difícil. Después de todo, es fácil verlo en otros drogadictos. Imagina a un adicto que no puede conseguir heroína. Imagina el pánico y luego los temblores y el sudor. Imagina el enorme alivio que siente cuando clava una aguja hipodérmica en su vena y esos síntomas desaparecen. ¿Mirarías a esa persona y pensarías: «La heroína es buena para el sudor»? ¿Te acercarías al tipo y le dirías: «Lo que necesitas es un poco de heroína, colega»? ¿O sabrías de sobra que es la heroína la que causa los temblores y los sudores? Los que no son adictos a la heroína no tienen esos síntomas. Para un observador es más que evidente, pero los heroinómanos creen que consiguen un subidón. ¿Crees en serio que disfrutan pinchándose?

A los no bebedores a veces les resulta difícil creer que alguien pueda meter deliberadamente una caña tras otra por su garganta, luego vomitar y no poder tenerse en pie. Entonces la víctima dice: «¿Por qué bebo? Porque me gusta, me relaja y me ayuda a relacionarme».

¿Piensas que los no bebedores le creen? ¿Quién piensas que tiene la percepción adecuada? ¿El no bebedor o el alcohólico? Abre tu mente. Utiliza tu imaginación. Cuando seas capaz de imaginarte en el pozo, te resultará más fácil imaginar lo maravillosa que será la vida cuando hayas escapado de él.

De cualquier manera, no pretendo tirarte del trampolín antes de que estés preparado. Recuerda que te ordené no intentar beber menos ni dejar de beber hasta que terminaras el libro. Ni siquiera intentaré presionarte cuando lo hayas leído. Serás tú quien decida libremente, y para entonces serás como un perro que tira de la correa para salir corriendo y tomar esa determinación.

«Pero dicen que la ignorancia es la felicidad. Ya que estoy en la trampa, ¿no sería mejor que siguiera creyendo que el alcohol me relaja y me da valor y confianza?».

Si alguien empieza diciendo: «No quiero faltarte al respeto, pero…», puedes estar seguro de que lo que va a hacer es faltarte al respeto. «La ignorancia es la felicidad» es un tópico que solo utilizamos cuando no se aplica. Si tienes un problema grave y no se puede hacer nada al respecto, entonces es evidente que es mejor que no lo sepas. Pero si un empleado te estuviera robando sistemáticamente, ¿no preferirías saberlo? El alcohol te ha estado robando sistemáticamente dinero, salud, valor y seguridad. Lo ha estado haciendo desde el día en que caíste en la trampa. Si no hubiera nada que pudieras hacer al respecto, por supuesto que estarías mejor si lo ignoraras por completo. Pero la maravillosa verdad es que no solo puedes hacer algo al respecto, sino que ¡vas a hacer todo al respecto!

También debes ser consciente de que yo no te he arrebatado nada. El alcohol nunca tuvo ventajas; solo te hizo creer que las tenía. Pero ni siquiera eso es cierto del todo. Tal vez hayas reparado en que no he dicho: «Estoy a punto de quitarte los motivos para beber». He dicho: «Voy a quitarte las excusas que has estado utilizando para justificar que bebías». Todos los drogadictos inventan estas excusas. Se sienten desgraciados sin la droga pero no comprenden por qué, así que se inventan excusas para explicar su comportamiento; de esa manera no parecen tan estúpidos delante de otras personas o ante ellos mismos.

De hecho ni siquiera tienes que inventarte excusas; te limitas a repetir los tópicos con los que te han comido el coco desde que naciste. Un ejemplo clásico que es fácil echar por tierra es cuando un fumador te dice: «Fumo porque me gusta el sabor».

¿Acaso los fumadores se comen los cigarrillos? ¿Qué tiene que ver el sabor? Evidentemente, el sabor no tiene nada que ver, pero lo escuchamos tantas veces que tanto los fumadores como los no fumadores se lo han llegado a creer. ¿Realmente se lo creen? Cuando un fumador está a punto de caer en lo más hondo del pozo reconoce que sus motivos para fumar eran en realidad excusas. Cuando no consigue reducir el número de cigarrillos o dejar de fumar, milagrosamente las excusas se vuelven a convertir en motivos. Este es otro aspecto importante de la drogadicción del que debes ser consciente: todos los «usuarios» de drogas tienden a endulzar la píldora viendo su «hábito» a través de unas lentes de color de rosa. No nos confundamos:

TODOS LOS DROGADICTOS MIENTEN.

No solo a los demás, también a sí mismos. No es que sean personas deshonestas. Es autoprotección, parte del síndrome «la ignorancia es felicidad». Es al principio, cuando

no tienen ningún deseo de controlar lo que beben, cuando endulzan la píldora. ¿Para qué hacen eso si no tienen deseos de controlar lo que beben? Porque todos los drogadictos notan instintivamente que están siendo estúpidos. Pero, como explicaré más adelante, uno de los rasgos más ingeniosos de la trampa del alcohol es hacer que tú emplees todo tu ingenio en posponer el día en que tengas que enfrentarte al problema. En la fase crónica creen que no pueden solucionar el problema, así que no tienen más remedio que endulzar la píldora.

Afortunadamente tú puedes controlar y controlarás lo que bebes, pero tienes que dejar de engañarte. Esto es parte del proceso para abrir la mente y una de las razones de que resulte tan difícil abrirla. Mentimos para defender nuestro hábito. Sigue mintiendo a los demás sobre tu hábito, si eso es lo que quieres, pero pronto no tendrás que hacerlo. Al contrario, te resultará muy duro resistir las ganas de hacer que otros bebedores vean la luz. Te ayudará empezar a observarlos con más atención y reconocer cuándo están endulzando la píldora. Nada te ayudará más a controlar lo que bebes que observar y comprender a otros bebedores.

Supongamos que escribieras en un folio una lista con todas las desventajas de ser un bebedor, a la izquierda, y todas las ventajas, a la derecha. Si yo te pudiera demostrar sistemáticamente que cada una de esas ventajas hace exactamente lo opuesto a lo que tú pensabas que hacía, ¿querrías dejar de beber o solamente beberías menos? Si has dudado al elegir la respuesta, vuelve a leer la descripción al principio del capítulo. Si pudieran verla tal y como es, ni el más estúpido del mundo tomaría esa droga.

¿Estoy sugiriendo en serio que el alcohol no te ayuda a relajarte, que no te da valor y confianza, que no te ayuda a aliviar el aburrimiento o el estrés? ¿Realmente estoy sugiriendo que no sacia tu sed y que no es un ingrediente fundamental de cualquier evento social?

Eso es justamente lo que estoy sugiriendo. El alcohol tiene varios efectos desagradables y poco deseables. Dos de ellos crean la ilusión de que te proporciona ciertos beneficios, cuando lo cierto es justo lo contrario. El primer efecto es que el alcohol, lejos de saciar tu sed, hace justo lo contrario:

EL ALCOHOL TE DESHIDRATA.

Una vez más, compruébalo con tu médico si quieres. Pero no hace falta que lo hagas. Es probable que hayas escuchado esta afirmación cientos de veces. Y si no la has escuchado, resulta muy sencillo demostrártelo a ti mismo, igual que con todas las demás ilusiones que vas a rechazar con mi ayuda. Incluso en el día más caluroso, tras una sesión de vigoroso ejercicio, raramente necesitarás beber más de medio litro para saciar tu sed. Entonces, ¿por qué sigues teniendo sed después de beber una cerveza tras otra? Ten en cuenta que cuando bebes cerveza o vino, ambas bebidas están compuestas en un 80 % de agua. Si sacian tu sed al principio es gracias a su contenido en agua. El contenido en alcohol no solo no sacia tu sed, sino que la potencia. ¿Por qué si no ibas a despertarte en mitad de la noche con la garganta seca después de haber bebido mucho?

Si beber alcohol realmente saciara tu sed, después de tanto líquido lo último que deberías estar es sediento. ¿Y qué sueles beber cuando te despiertas sediento? Normalmente agua. Es cierto que después de un partido de fútbol o de *squash,* una cerveza calmará temporalmente tu sed, pero es el agua la que lo hace, y no el alcohol.

El otro efecto no deseado del alcohol, un efecto que crea la ilusión de que te proporciona beneficios, es que

EL ALCOHOL PROVOCA EBRIEDAD.

Este es el efecto que engancha al bebedor. La ebriedad es un proceso en el que se van debilitando gradualmente tus sentidos hasta que te vuelves insensible o, para decirlo llanamente, estás «mamado». El verdadero relax es no tener preocupaciones, tensiones, estrés o dolor. Es imposible sentirse verdaderamente relajado, o de cualquier otra manera, si has perdido el sentido. Si crees que estar ebrio es relajante, entonces debes de pensar que perder el conocimiento a causa de un golpe es relajante. Se consigue el mismo efecto de forma más rápida y con menos consecuencias.

«Pero ¿no hacen lo mismo relajantes como el Valium?».

Así es. Por ese motivo hay muchos médicos a los que no les gusta recetarlo. Explicaré este asunto en su momento. También explicaré por qué el alcohol es un motivo de fracaso en las relaciones sociales y es casi imposible imaginar un pasatiempo tan poco sociable. Y explicaré cómo provoca aburrimiento y estrés, y cómo su capacidad desinhibitoria es uno de sus principales inconvenientes.

Si la descripción del alcohol que daba al principio de este capítulo es exacta, resulta difícil creer, en plena era de la información, que el 90 % de la población haya caído en la trampa, y aún más imposible resulta creer que siga atrapado en ella. La cuestión es que no estamos informados, y ese es justamente el propósito de este libro: informarte.

Hemos llegado a uno de los puntos clave para solucionar el problema. Ahora necesitamos pararnos un instante y dejar que se asiente todo. Te será de gran ayuda que reflexiones sobre las primeras veces que probaste el alcohol, cuando bebías demasiado, te emborrachabas y te sentaba mal. Damos por sentado que bebíamos demasiado porque nos gustaba el sabor, o el efecto, o una combinación de ambas cosas. ¿Por qué, si no, íbamos a beber tanto? Pero cuando recordamos esas ocasiones nos damos cuenta de que no nos gustaba el sabor. Y cuando éramos jóvenes y no teníamos preocupaciones no necesitábamos el efecto. Nos sentaba mal porque el efecto combinado del alcohol era provocarnos sed y adormecer nuestros sentidos.

¡Piénsalo bien! ¡Es una pócima letal! Bailamos y nos da sed, así que nos tomamos una copa. El efecto inmediato de esa copa es saciar nuestra sed, así que se engaña a nuestro cerebro para que piense que incluso una bebida que contiene alcohol sacia la sed. Pero cuando el alcohol hace efecto te provoca aún más sed, así que te apetece tomar otra copa. Al mismo tiempo, otra parte de tu cerebro está diciendo: «Espera un momento, si bebes demasiado alcohol te sentará mal». El problema es que esa primera copa no solo te ha hecho tener más sed, sino que ha bajado tus inhibiciones, incluso esa inhibición que te

hace tener reparos con beber demasiado alcohol. Cada bebida que tomas no hace más que agravar la situación. Cada vez tienes más sed y cada vez se disipa más tu temor a beber demasiado.

Este es el tira y afloja, lo que yo llamo la «esquizofrenia», que cada bebedor sufre a lo largo de su vida. Una parte de ti dice: «Necesito una copa», y la otra dice: «¡No debes beber demasiado!». El problema es que si bebes una copa no sacias tu sed, sino todo lo contrario: creas en tu interior un pequeño monstruo que tiene una sed insaciable, y ¡cuanto más alcohol le das, más sed tiene! No son los genes defectuosos de los alcohólicos los que hacen que, si toman una sola gota de alcohol, tengan que seguir bebiendo y bebiendo indefinidamente; ese es el efecto que tiene el alcohol en cualquier ser vivo, ¡incluido tú!

¿Por qué lo llamo el pequeño monstruo si es la causa de que haya tanta desgracia en el mundo? Porque el pequeño monstruo no supone ningún problema, simplemente es sed, y se le puede satisfacer con un vaso de agua o de cualquier otro líquido que calme la sed. Ni siquiera el alcohol es la raíz del problema. El verdadero mal es el Gran Monstruo: creer que obtenemos un verdadero beneficio al beber alcohol, creer que no podemos disfrutar de los actos sociales o manejar nuestro estrés sin él, y creer que a algunas personas les resulta imposible controlarlo. El verdadero mal es el monstruo responsable de estos engaños:

EL LAVADO DE CEREBRO.

Capítulo 7

El lavado de cerebro

Desde el momento en que nacemos, nuestros jóvenes cerebros son bombardeados a diario con información que nos dice que el alcohol aplaca la sed, sabe bien, nos hace felices, nos calma los nervios, nos da seguridad en nosotros mismos, disipa nuestras inhibiciones, alivia el aburrimiento y el estrés, mitiga el dolor, nos ayuda a relajarnos y libera la imaginación. Al mismo tiempo, es un elemento imprescindible para que tengamos éxito en la interacción social. ¿Quién es capaz de imaginar una fiesta sin bebidas alcohólicas? Son dos conceptos prácticamente contradictorios. Y además está el lavado de cerebro más eficaz de todos: los niños beben refrescos, y nosotros, los adultos, cerveza, *whisky* y vino. Si le atribuimos tantas cosas buenas, no hay que ser Sherlock Holmes para descubrir el motivo de que tantos de nosotros caigamos en el pozo.

Mi diccionario Collins define «intoxicar» como:

1. Emborracharse. 2. Excitarse en exceso.

Estas dos definiciones podrían parecer contradictorias. Es más que evidente que «intoxicar» es una derivación de «tóxico», que significa «venenoso». «Euforia» está incluida como una de las alternativas a «intoxicación» en la sección de sinónimos. De hecho, si el alcohol hiciera todas las cosas que mencionábamos al principio de este capítulo, entonces «euforia» sería un nombre más adecuado y exacto para él. Y, sin embargo, es la misma droga que describía al principio del capítulo anterior. Un nombre adecuado para esa droga sería

DEVASTACIÓN.

¿Cuál es la descripción adecuada? ¿No es una cuestión de ver la botella medio llena o medio vacía? La botella está llena. La cuestión es: ¿está llena de euforia o de devastación? Se nos hace creer desde pequeños que contiene euforia. Cuando yo era joven, la publicidad y Hollywood eran los máximos responsables del lavado de cerebro. Ahora ni siquiera hace falta que vayamos al cine para que nos laven el cerebro; basta que nos quedemos en casa sentados en el sofá viendo la tele. Cada vez que ves una película en la que un marido está esperando a que su mujer dé a luz, siempre hay alguien que le

ofrece un coñac para que se calme. Y en cuanto nace el bebé, descorcha una botella de champán para celebrarlo.

En prácticamente todas las películas del Oeste la acción se desarrolla en un *saloon.* Esos duros pioneros que domaron el Oeste parecían pasarse la vida bebiendo *whisky* y jugando al póquer. Su idea de una noche de juerga era perder el conocimiento en una pelea de borrachos o morir en un duelo a pistola.

En el otro lado del espectro están los dramones como Dallas. ¿Qué hace el apuesto magnate nada más llegar a casa tras un duro día de trabajo? Va directo al bar, echa dos cubitos de hielo en un vaso de cristal caro y se sirve una generosa dosis de *whisky.*

Claro que también nos han bombardeado desde pequeños con los aspectos más desagradables del alcohol. Bueno, no precisamente bombardeado, pero la prueba estaba allí. Supongo que habrás visto algún anuncio para animar a los jóvenes a alistarse en el ejército. En él salen unos soldados destinados en el extranjero, apostados en una playa tropical. Quizá sería mucho más realista mostrar cómo le pegan un tiro en el ojo, pero nunca esperaríamos que hicieran eso. Sería igual de injusto que esperáramos que la industria de las bebidas alcohólicas gastase millones de dólares en mostrarnos cómo se vive en un barrio de chabolas. Preferimos ver a un ejecutivo de éxito bebiendo o a una modelo disfrutando de una copa. Nuestros Gobiernos parecen estar ciegos a las consecuencias negativas del alcohol, pero no es de extrañar si tenemos en cuenta que sus arcas se llevan una considerable proporción de los beneficios de la industria. Hollywood no ha sido ni muy escrupuloso ni muy justo. De los miles de películas que he visto puedo recordar al menos dos que trataban de la parte oscura de beber alcohol. Una es bastante reciente: *Días de vino y rosas.* (Debo aclarar que, a mi edad, bastante reciente es cualquier cosa que se haya hecho en los últimos cuarenta años). La otra la recuerdo muy bien. La vi cuando tenía diez años. Se llamaba *El callejón de las almas perdidas.* La protagonizaba un galán de Hollywood, Tyrone Power, y trataba de la vida en el circo. Cuando se unió al circo siendo un niño, el director le enseñó los animales que tenían. Había una jaula tenuemente iluminada que no era mucho más grande que su ocupante. Cuando el niño se acercó, la criatura gruñó y se lanzó contra los barrotes intentando coger al niño. Era un monstruo, mitad humano mitad animal. En realidad era un alcohólico crónico, sucio y sin afeitar, que en tiempos había sido un conocido artista circense. Había caído en las garras de la diabólica bebida y estaba dispuesto a sufrir la humillación de interpretar a un monstruo para conseguir su botella diaria de alcohol. Tanto el chico del circo como yo nos quedamos horrorizados. ¿Cómo podía un ser humano verse reducido a esa condición? En ese momento pensé que se trataba de la típica exageración hollywoodiense.

Cualquiera que haya tenido la desgracia de sufrir un alcoholismo crónico sabrá que no es posible exagerar lo profundo que se puede caer. Era una película muy deprimente y me causó una honda impresión. Desgraciadamente, no impidió que yo cayera en la trampa. Se sabía desde el principio cómo iba a acabar la película. No hace falta decir que el niño, con el paso de los años, también llega a ser una estrella del circo, también cae en la trampa del alcohol y acaba pidiendo al director que le dé el trabajo del monstruo. Y

tuvo suerte. Su predecesor había caído tan bajo que, aunque seguía teniendo el aspecto adecuado para representar el papel, estaba tan destrozado que no podía seguir haciéndolo. Esas son las maravillas de beber alcohol.

Incluso las películas sobre la prohibición te dan una visión opuesta a la realidad. ¿Alguna de ellas explica por qué se creó la prohibición? ¿Acaso no es evidente que la sociedad reconocía la desgracia que causaba el alcohol? Pero a las autoridades se las representa como unos aguafiestas. Tan valioso es el veneno y tan ansiosa está la *jet set* de conseguirlo, que está dispuesta a pagar las consecuencias, a apoyar a gánsteres que matarían para proporcionar esas bebidas prohibidas. Actores como Humphrey Bogart se convirtieron en héroes interpretando a ese tipo de personajes.

¿Idolatramos a los traficantes de heroína? Claro que no. La heroína es un auténtico mal. A los traficantes de heroína se les castiga con largas penas de cárcel, como debe ser. Y, sin embargo, en el Reino Unido, por ejemplo, la heroína mata a menos de 300 personas al año, mientras que el alcohol diezma la población. En la actualidad, tan solo en el Reino Unido, más de 40.000 muertes anuales están relacionadas con el alcohol, y las cifras siguen creciendo. De hecho, «diezmar» es una palabra muy apropiada para el abuso de alcohol. Proviene de una práctica militar romana: matar a uno de cada diez soldados en caso de existir algún problema entre las tropas. Uno de cada diez entre la población bebedora resultar ser la cifra oficial del alcoholismo. Tengo entendido que la medida que utilizaban los romanos era muy eficaz para disciplinar a los soldados, pero parece no tener ningún efecto en los bebedores.

¿Cómo puede ser que las enormes corporaciones que comercializan el alcohol no solo sean legales sino que sean instituciones muy respetadas? ¿Cómo es posible que les dejemos gastar millones en publicitar sus venenos? ¿Se deberá a que nuestros Gobiernos se llevan una gran parte de los beneficios?

«Pero el alcohol no es como la heroína. Los traficantes de heroína son personas malas que enganchan a sus víctimas, mientras que el comercio de alcohol simplemente satisface las exigencias legítimas de sus clientes».

¡Eso no es cierto! Los adictos a la heroína se enganchan porque imitan a sus amigos, igual que lo hacen los fumadores y los bebedores. Sus proveedores suelen ser aquellos amigos que simplemente están satisfaciendo las necesidades de sus clientes y a su vez tienen sus proveedores, los camellos, que, al igual que las corporaciones de bebidas alcohólicas, responden a las exigencias de sus clientes.

Puede que te cueste aceptar este concepto, por eso te he pedido que abras tu mente. Es una cuestión de sentido común. A los traficantes de heroína no se les permite anunciarse. La única diferencia entre el comercio de alcohol y el de heroína es que uno es legal y el otro no. La razón de que no podamos ver la similitud entre ambas cosas es que calificamos la adicción a la heroína como algo malo y la adicción al alcohol como «euforia». Vemos la heroína desde fuera porque no somos adictos, y eso hace posible que la veamos tal y como es. Pero las personas que consumen heroína la ven exactamente igual que los bebedores normales ven el alcohol. Creen que la toman porque quieren y que controlan las dosis. Y hacen campaña para que se legalicen la

heroína y otras drogas. Incluso han llegado a convencer a muchas personas influyentes de que una política así sería aconsejable. Al igual que ocurre con el alcohólico, el heroinómano no es capaz de ver lo perniciosa que es la heroína hasta que la droga está destrozando su vida y se encuentra indefenso ante ella.

Como he dicho, la única diferencia real entre la heroína y el alcohol es que el alcohol es legal. Y solo es legal porque el 90 % de la población bebe. El motivo de que caigamos en la trampa es que, desde pequeños, se nos ha condicionado para que creamos que beber alcohol es algo normal, sociable, divertido y beneficioso, y que somos nosotros los que decidimos beber y controlamos lo que bebemos. Pero la publicidad, Hollywood y la televisión no son los culpables. Se limitan a representar la sociedad occidental tal y como es. Es cierto que a veces exageran y distorsionan la realidad, pero, al fin y al cabo, la realidad tal y como la vemos está tremendamente distorsionada. Vemos el alcohol como «euforia», cuando realmente es «devastación».

Adornamos y exageramos sus ilusorios beneficios. Uno de los peligros de un iceberg es que el 90 % de su masa está escondido bajo la superficie. En el caso del alcoholismo, el 99,99 % del problema está escondido. Hay un estigma asociado a ser un patético alcohólico en lugar de ser un «feliz» bebedor que tiene el control absoluto, así que todos nos vemos obligados a mentir sobre nuestro problema. Nos cuesta aceptarlo ante nosotros mismos, y mucho más ante los demás. Incluso nuestra familia y nuestros amigos más íntimos se nos unen en la conspiración. Se convierten en cómplices. Ellos también acaban aceptando que no pueden ayudarnos a solucionar nuestro problema con la bebida, así que empiezan a inventar excusas para nosotros: «Sé que Ted bebe mucho últimamente, pero es que tiene tantas cosas en la cabeza que le dejo que se suelte la melena de vez en cuando».

Nuestra sociedad no es capaz de ver que un alcohólico que ha caído hasta el fondo es alguien que padece una terrible enfermedad. Nos gusta ver a un borracho como alguien cuyo único propósito en la vida es divertirnos. El cómico W. C. Fields hizo carrera de ello.

Cada familia tiene un tío Ted. El nuestro era el alma de las fiestas navideñas. Se solía quedar sentado en el suelo, balanceándose, porque no podía tenerse en pie. Tenía una enorme nariz roja. ¿Será por eso que los payasos llevan narices rojas y siempre se están cayendo? Hacía que los niños nos partiéramos de risa poniendo voces raras y quitándose la dentadura postiza. Me resulta increíble creer que eso me pareciera tan divertido cuando era niño. Por algún motivo, a sus hijos no les parecía tan divertido. Quizá los sorbitos que le había estado dando a escondidas a la botella de oporto tuvieran algo que ver.

La rutina cómica del tío Ted tenía otro protagonista: su mujer, la tía Mabel. Se pasaba la noche aportando frases para que él pudiera hacer sus comentarios cómicos: «Llegué del pub. Ella me dijo: “Tu cena está en el horno. Está seca y quemada”. Yo dije: “Debe de ser mi cumpleaños”».

Como nos reíamos tanto, lo repetía cinco veces. No he conocido a ninguna otra pareja que pegara tan poco junta. Ella era la mujer más desgraciada que te puedes imaginar. No

recuerdo que sonriera ni una sola vez, y mucho menos la recuerdo riendo, y eso que estaba casada con el hombre más gracioso que puedas conocer. Probablemente habrás oído la expresión «Le conocía desde hacía años y no me había dado cuenta de que bebía hasta el día que le vi sobrio».

Ese era el tío Ted. Tuve que quedarme con él durante una semana mientras mi madre estaba en el hospital. La verdad es que me apetecía mucho. Y resultó ser Jekyll y Hyde. Fue la semana más desgraciada de mi vida. Resultó que había dos tíos Ted. Y los dos bebían mucho. Por una parte estaba el alma de la fiesta y, por otra, el miserable tirano que volvía a casa cada noche apestando a cerveza y se pasaba el resto de la noche gritándole a su mujer, a sus hijos y a mí. En cambio solo había una tía Mabel, y no tardé mucho tiempo en darme cuenta de por qué era la mujer más desgraciada del mundo.

Ese episodio me dejó marcado. Pero, como el monstruo del circo, no evitó que cayera en la trampa. Tal es el poder del lavado de cerebro al que somos sometidos. No obstante, cuando hube caído en la trampa descubrí que los tíos Ted cumplían una función. Fue durante la primera época. Me preocupaba mucho que mis amigos pudieran alardear de haberse tomado ocho pintas, cuando a mí me costaba no vomitar las tres que me había bebido. Las cervezas llegaban más rápido de lo que me las podía beber. Evidentemente, no quería parecer un pringado, así que colocaba con habilidad una jarra llena en una mesa ocupada por un tío Ted y, ¡magia!, mi cerveza desaparecía. Era una especie de simbiosis. El tío Ted era un completo extraño y, sin embargo, conocía el papel que tenía que representar sin siquiera pestañear. En ese momento no pensé mucho en ello. Parecía que nunca iba a tener que pensarlo. Milagrosamente, siempre había un tío Ted a una distancia conveniente. Nunca se me ocurrió que el habilidoso tipo pudiera haberse dado cuenta de cuál era mi problema y se había acercado de manera consciente. Es algo parecido a la frase «el hombre persigue a la mujer hasta que ella le caza». Años después, cuando había caído al fondo del pozo, otros podrían haber pensado que yo era un tío Ted. ¿Cómo podían pensar eso de mí? Ni se me ocurriría beber del vaso de un extraño. Nunca sabes qué enfermedad puedes coger. Pero cualquiera puede cometer una equivocación en un bar repleto de gente.

Perdona si parece que estoy alardeando, pero en el colegio era campeón de boxeo y capitán de los equipos de *rugby* y de *cricket.* Me considero una persona razonablemente inteligente y sé que, por naturaleza, tengo mucha fuerza de voluntad. ¿Cómo es posible que la sociedad me comiera el coco para que pensara que era débil e inferior porque no podía beber más de tres pintas de cerveza sin vomitar? Algunos imbéciles alardean de que pueden beberse dieciséis pintas. ¿Realmente eso es algo de lo que alardear? Imagina un barril lleno de cerveza flotando en tu interior. ¿Puede haber algo más desagradable? Incluso en una época en que no me podía permitir pagar tantas cervezas, me alegraba de poder dar algunas a otra persona. Y, sin duda, los tíos Ted se alegraban de recibir ese acto de caridad inesperado en un momento en que no podían permitirse seguir bebiendo. Me pregunto cuál de nosotros era más imbécil. ¿Y eso qué más da? Ambos estábamos condicionados por la sociedad.

¿Quién era el cantante más popular para mi generación? El mismísimo Ojos azules[2], un bebedor empedernido y amigo íntimo de la Mafia. Tuve la suerte de conseguir una entrada para uno de sus conciertos. Durante un descanso, dio un sorbo a un vaso con un líquido incoloro y lo escupió inmediatamente: «¡Aghh! ¡Es agua!». ¡Qué modelo tan maravilloso a seguir! Su amigo Dean Martin perfeccionó un estilo de cantar que sonaba como si estuviera todo el tiempo «mamado». No es de extrañar que los demás nos esforzáramos tanto por engancharnos al alcohol.

No decidimos beber, como tampoco decidimos hablar nuestra lengua materna. Estábamos predestinados a probar nuestras primeras copas experimentales tarde o temprano; estábamos condicionados a hacerlo. La diferencia entre decisión y condicionamiento es sutil. Supongamos por un instante que fue decisión tuya empezar a beber y que has controlado lo que bebías y has hecho uso de tu libre albedrío durante muchos años. Aun así te estabas engañando. Tú pagabas para conseguir un placer o apoyo llamado «euforia», y lo que recibiste fue un veneno llamado «devastación». Todos tendríamos un caso muy sólido si nos ajustásemos a la ley de comercio justo, pero, desgraciadamente, no podemos demandar a las corporaciones de bebidas alcohólicas. ¿O sí podemos? Hubo una época en que las gigantescas tabacaleras se sentían inmunes a todo.

La cuestión es que, si te hubieras comprado una botella de champán y hubieras descubierto que es agua, probablemente no te la hubieras bebido. Desde luego no te la hubieses bebido si hubieses descubierto que el agua es veneno. Aun así, pagamos entre setenta y cinco y cien euros por una botella que sabemos que contiene veneno y nos la bebemos, y pensamos que somos personas inteligentes y civilizadas.

Es evidente que no tiene ningún sentido lamentarse a toro pasado. El pasado es el pasado, y no hay nada que podamos hacer al respecto. Al final, da igual si hemos sido condicionados o hemos tomado una decisión libremente, pero sí podemos analizar el pasado y aprender de él. Lo que importa es que dentro de poco tomarás una decisión firme sobre si vas a hacer algo al respecto de tu problema con la bebida en el futuro. En ese momento tú tendrás el control y tu decisión estará basada en hechos sólidos. Para poder hacer eso aún nos queda determinar, para tu satisfacción, si el alcohol es «euforia» o «devastación».

Ya hemos empezado a estudiar uno de los elementos principales del alcoholismo: el alcohol. Ahora debemos observar de cerca otro elemento: al alcohólico. Echemos un vistazo a

LA INCREÍBLE MÁQUINA.

Capítulo 8

La increíble máquina

¿Recuerdas cuándo fue la última vez que te levantaste completamente descansado tras seis horas de sueño, lleno de energía y con la sensación de que no tenías ni una sola preocupación en la vida, con ganas de comenzar otro excitante día en este planeta? ¿Recuerdas cuándo ocurrió un lunes por la mañana?

Mientras escribo este libro he cumplido sesenta y siete años. Y así es como me levanto yo casi todos los días, incluidos los lunes. ¿Te lo puedes creer? Lo dudo. Probablemente estés pensando: «¿Cómo pretende Allen Carr que abramos nuestra mente y separemos los hechos de la ficción, cuando se pasa tres pueblos con este rollo evangelista? ¡Seguro que no hay ni una sola persona en el mundo que no tenga ninguna preocupación!».

Estoy de acuerdo con esa última frase. Todos tenemos problemas a lo largo de nuestra vida, pero eso no quiere decir que tengamos que pasarnos la vida entera obsesionados por ellos, ni impide que nos levantemos sintiendo que no tenemos ninguna preocupación. Por favor, ten siempre en mente que nunca te diré nada que no sea cierto. «Puedes estar seguro de que tus pecados te delatarán». Creo firmemente en esa afirmación. Si me pillaran en una sola mentira, todo el método EASYWAY se derrumbaría como un castillo de naipes. En ocasiones exagero a propósito. No lo hago para engañarte; simplemente lo hago porque ese es mi estilo. ¿Cómo sabrás cuándo estoy exagerando? Lo sabrás porque, cuando lo hago, es tan evidente que es imposible no darse cuenta. Sin duda habrás pensado que el primer párrafo de este capítulo es una de esas exageraciones. Pues no lo es. De hecho, en un principio escribí «cada día». Pero si paso mala noche porque me duelen las muelas, me despertaré sintiendo pena de mí mismo, esperando que el dolor de muelas desaparezca pronto. Así que lo cambié por «casi todos los días». Un ejemplo de una exageración sería: «Tenía un chichón en la cabeza del tamaño de un balón de fútbol».

Pero volvamos al primer párrafo del capítulo. ¿Te resultaría más fácil creer que si retrocedo hasta donde alcanza mi memoria, antes de que escapara de la trampa de las drogas, me despertaba siempre sintiéndome cansado y desgraciado aunque hubiera dormido diez horas y me quedaba en la cama tumbado hasta que conseguía obligarme a salir de la cama y a enfrentarme a los rigores de otro día?

¡Qué estado tan terrible es ese! ¿Acaso la vida consiste en eso? El punto álgido de la semana no era la juerga del sábado por la noche, sino quedarme en la cama el domingo por la mañana, aunque mi garganta parecía un papel de lija y notaba que había una apisonadora dentro de mi cerebro. ¿Y en qué pensaba mientras estaba ahí tumbado? «Oh, Dios mío, mañana es lunes. ¿Cómo voy a poder enfrentarme a otra semana?».

Puede que te resulte difícil ver «euforia» como lo que es en realidad. Incluso cuando somos capaces de ver el alcohol como lo que realmente es, mientras decidamos quedarnos en el pozo haremos todo lo posible por bloquear nuestra mente. No obstante, la mayoría de nosotros reconoce que la sociedad tiende a exagerar los supuestos beneficios del alcohol y a restarle importancia a su lado malo. Sin embargo, muchos de nosotros ignoramos por completo el más sutil y perjudicial lavado de cerebro al que hemos sido sometidos desde nuestro nacimiento. Me refiero a la imagen equivocada que tenemos sobre el otro ingrediente del alcoholismo: el bebedor. Desde que somos niños se nos come el coco para que pensemos que de alguna manera somos defectuosos: que somos débiles y frágiles, y que es natural que un adulto de la especie se sienta permanentemente cansado y enfermo.

Quedarse en la cama es un buen ejemplo. La cama es para dormir, ¿no? Sé que hay otras cosas muy placenteras que se pueden hacer en la cama, pero quedarse ahí tumbado no es una de ellas. Los pacientes de un hospital se tienen que quedar en la cama, y lo hacen por el mismo motivo por el que lo hacía yo: están enfermos y se sienten débiles. ¿No es raro cómo percibimos dos situaciones idénticas de forma tan distinta? Cuando estamos enfermos, no rezamos para que nos toque la lotería; nuestra única ambición en la vida es ponernos bien, salir del hospital y poder disfrutar de la vida. ¿Cómo podía pensar que quedarme en la cama el domingo por la mañana era el punto álgido de la semana?

Cuando finalmente escapé de la miseria de la drogadicción, esperaba que mi salud mejorara enormemente, y también mi economía. Siempre creí que esos beneficios quedarían ensombrecidos de alguna manera por el hecho de que no podría disfrutar tanto de los actos sociales sin el alcohol o el tabaco. Pero mi peor temor era no tener valor o confianza suficientes para manejar el estrés y los problemas de la vida. Sabía que el alcohol y los cigarrillos me estaban matando, sin embargo me sentía desgraciado cada vez que intentaba fumar y beber menos, o dejar de beber y de fumar utilizando el Método de la Fuerza de Voluntad. Parecía que en mi vida había un terrible vacío y estaba convencido de que me perseguiría hasta la tumba. Así que decidí que prefería vivir la vida del bebedor y del fumador, más breve pero más dulce y más excitante, que la vida más larga y más aburrida del abstemio. Debo aclarar que si esa fuera la opción adecuada, seguiría fumando y bebiendo mucho. Corrijo: no estaría aquí. Por cierto, defino el «Método de la Fuerza de Voluntad» como cualquier método que no sea EASYWAY.

Afortunadamente, esa no es la opción adecuada. De hecho, para mi sorpresa, lo que conseguí fue más valor, más confianza, más respeto por mí mismo y más energía. Y, lo mejor de todo, ¡me sentía tan bien por estar vivo! Sin duda habrás escuchado alguna vez

la manida frase «Los años del colegio son los mejores de tu vida». Solo piensan eso los adultos. Recuerdo que pensaba: «Tengo ganas de crecer y no tener que ir al colegio todos los días y aburrirme con las asignaturas que parecen no tener ninguna relación con la vida real. Debe de ser maravilloso tener tu propia casa, tu dinero y poder hacer lo que te dé la gana».

Por algún motivo, las cosas no salieron así. La vida parecía cada vez más estresante. La Madre Naturaleza nunca pretendió que fuese tan estresante. Para todas las criaturas de este planeta, incluidos los seres humanos, el nacimiento es el momento más estresante de la vida, seguido de los primeros meses como bebé, la infancia y la adolescencia, porque las principales causas de estrés son las dudas y el sentir que no controlas, más que el dolor físico. Pruébalo contigo. Pellízcate suavemente en el brazo y ve incrementando poco a poco la presión. Te darás cuenta de que puedes soportar un alto nivel de dolor sin sufrir y sin que el dolor vaya acompañado de ningún síntoma de estrés. Eso se debe a que conoces la causa del dolor y lo controlas. Si fuera un extraño el que te estuviera pellizcando, conocerías la causa pero estarías padeciendo estrés mucho antes de que el dolor llegara al mismo nivel que el que tú te infligiste. Eso se debe a que ya no tienes el control. Y si de repente sintieras un dolor relativamente suave sin que existiera ninguna razón aparente para ello, el nivel de estrés sería muy elevado porque, en una situación así, ni tienes el control, ni conoces la causa o la posible duración del dolor.

¿Has pensado alguna vez mientras veías a niños jugar: «Si canalizara toda esa energía tendría electricidad gratis para todo el año»? Recuerdo que cuando era adolescente tenía muchísima energía y solía correr por ahí simplemente para desahogarme. Y aunque ahora me cuesta creerlo, en aquella época hasta me resultaba divertido hacerme un chequeo médico. Mi actitud era: «Ni de broma van a encontrar algo malo en mi cuerpo». Pero todo eso cambió muy deprisa. Tanto que empecé a sentirme viejo antes de cumplir los treinta. Tenía que hacer un gran esfuerzo para salir de la cama cada mañana y, da igual cuánto durmiera, estaba siempre cansado. Aparte de la tos del fumador y de las resacas ocasionales, no me sentía enfermo. De hecho me consideraba un espécimen saludable. Simplemente parecía no tener energía. Cada noche me quedaba dormido viendo la televisión.

¿A qué atribuyó el médico ese cansancio? No tengo ni idea, porque no fui a ningún médico. Eso también cambió de la noche a la mañana. No soportaba la idea de que me examinara un médico. Era como la ley de Murphy. Cuando no necesitaba un médico me chequeaba regularmente, y cuando necesitaba uno los evitaba como si fueran la plaga. La vida adulta no era el paraíso que me había imaginado. No me había dado cuenta de que uno se hacía viejo tan pronto. Luego vino el estrés de formar un hogar y criar a los hijos: hipotecas, facturas y toda una serie de problemas, además del estrés de cumplir en mi trabajo. A menudo les decía a mis hijos: «Los años del colegio son los mejores de tu vida».

Nos han lavado el cerebro para hacernos creer que la especie humana es increíblemente frágil. El embarazo, el parto y criar una familia son procesos completamente naturales en los animales salvajes, y ellos los realizan sin la ayuda de

médicos ni medicamentos. En los seres humanos el nacimiento se considera una enfermedad que requiere hospitalización. Tanto la madre como el niño necesitan diversos exámenes prenatales y posnatales, y cuidados intensivos antes, durante y después del parto.

Por favor, no me malinterpretes. No estoy sugiriendo que esté mal, simplemente señalo el efecto que tiene en cómo nos percibimos a nosotros mismos. Consideramos que el bebé es una criatura tremendamente frágil. Por la forma en que lo coge su padre parecería que está hecho de papel y, sin embargo, en muchos accidentes de tráfico los bebés son los únicos supervivientes. Los exámenes médicos que se realizan con regularidad en las escuelas también contribuyen a crear esa imagen de fragilidad. Tenemos que hervir el biberón del bebé, desinfectar el cuarto de baño y las superficies sobre las que preparamos los alimentos, lavarnos con jabón y pasta de dientes. Estamos inmunizados y vacunados. Cuando iba al colegio, la cucharada diaria de aceite de hígado de bacalao y el ritual semanal de la enfermería eran sagrados. Pensamos que los médicos, las pastillas y las medicinas son parte de nuestra vida cotidiana y creemos que no podemos sobrevivir sin ellos.

¿Cómo sobreviven los animales sin médicos ni medicinas? Podrías argumentar que muchos de ellos no sobreviven; ese es el motivo de que se extingan tantas especies. No obstante, los animales salvajes no suelen morir a causa de enfermedades, sino de hambre o porque son atacados por otras especies. En la actualidad, la principal causa de que se extingan es que se está destruyendo su hábitat natural por culpa de la contaminación causada por el *Homo sapiens.* ¿Y cómo sobrevivió y prosperó la humanidad durante millones de años sin la medicina moderna? ¿Cómo conquistamos y colonizamos el planeta?

Mi objetivo no es criticar a los médicos o sus métodos, tan solo trato de señalar lo fuertes que somos. No tengo ninguna duda acerca de cuál ha sido la época más feliz de mi vida: los últimos dieciocho años. No es casualidad el hecho de que hace dieciocho años descubriera el método EASYWAY. ¿En qué consiste esa diferencia? Algunas personas argumentan que mi descubrimiento me ha proporcionado riqueza y respeto. Como director financiero de Triang Toys ya era una persona razonablemente rica y respetada. Sigo teniendo los mismos amigos y el mismo nivel de vida que tenía antes de escapar.

Solemos pensar que lo que nos afecta negativamente son la edad y las presiones de la civilización moderna. Ejecutivos física y mentalmente fuertes llegan a nuestras clínicas y dicen algo parecido a esto:

«Tengo un trabajo muy estresante, con mucha responsabilidad. ¿Cómo puedo contestar una llamada telefónica sin un cigarrillo? Y si no me tomara un par de *whiskys* por las noches para relajarme, no creo que pudiera soportar tanta responsabilidad».

Esto forma parte de un lavado de cerebro que damos por hecho. En nuestra sociedad occidental hemos eliminado el verdadero estrés de la vida. La gran mayoría no tiene que preocuparse de dónde saldrá la siguiente comida o si tendrá un techo bajo el que pasar la noche. ¿Por qué crees que hemos inventado aficiones como esquiar o hacer puenting?

¿No será porque actualmente rara vez experimentamos verdadero temor y lo echamos de menos? No andamos por ahí con el temor de que nos ataquen unos animales salvajes. Compara esto con la vida de un animal salvaje. Un conejo no está a salvo ni siquiera en su madriguera. Su vida entera es una lucha por sobrevivir. Pero tiene adrenalina y otras drogas. Puede manejarlo.

¡Nosotros también!

¿Qué hay de estresante en contestar al teléfono? No te va a morder, ni va a explotar. ¿Por qué confundimos responsabilidad con estrés? Asumimos la responsabilidad porque nos gusta estar a la altura, y un trabajo más mundano nos resultaría aburrido y, por tanto, más estresante. ¿Por qué me resultaba tan complicado tener una hipoteca y facturas que pagar? Tenía un buen trabajo y me podía permitir pagarlas. Tenía una mujer preciosa, cuatro hijos sanos, un coche bonito y una casa confortable. Lo cierto es que era un hombre muy afortunado y había muchas cosas a mi favor. Entonces, ¿por qué me resultaba tan dura la vida?

Porque cuando estás bajo física y anímicamente, un granito de arena se convierte en una montaña, los pequeños obstáculos parecen insalvables, y hasta el problema más nimio te parece la gota que colma el vaso de tu aguante.

Lo más importante en la vida es tu salud. Otro tópico, pero ¡tan cierto! Cuando estamos enfermos y sentimos dolor nos obsesiona un único pensamiento: volver a ponernos bien. Y qué pronto lo olvidamos cuando nos sentimos bien. Nunca había apreciado la enorme diferencia que hay entre no sentirme enfermo y sentirme de maravilla. Durante los años en que bebía y fumaba mucho no me sentía enfermo la mayor parte del tiempo, pero sí se me había olvidado cómo te sientes cuando estás pletórico de energía. ¡Sentirme bien solo por el hecho de estar vivo! Pensaba que ese sentimiento desaparecía después de la adolescencia.

Este es otro engaño con el que nos come el coco la sociedad desde que nacemos. Los animales no tienen que contar lo viejos que son cada cumpleaños, ni tampoco son etiquetados como viejos pensionistas. Si te sientes física y mentalmente fuerte y estás sano, puedes disfrutar plenamente de la vida. Seguirá habiendo tragedias en tu vida, y no serán agradables, pero al menos estarás bien equipado para hacerles frente. Los pequeños problemas que todos tenemos ni siquiera te parecerán problemas, sino parte del excitante reto que es la vida. No existe la vejez. Si tienes la suerte de gozar de buena salud y te sientes bien por estar vivo, da exactamente igual que tengas dos años o noventa y dos. Lo importante es lo viejo que te sientes, no los días que has vivido. Yo me sentía viejo a los cuarenta y seis años, y ahora que tengo sesenta y seis me siento como un chaval. Es más, miro con ilusión, y no con miedo, los felices años que me quedan por delante. El único cambio material de entonces a hoy es que he dejado de envenenar mi cuerpo a diario. Fue como escapar de una pesadilla, de un mundo en blanco y negro de temor y depresión… y entrar en un mundo lleno de luz, de color, de confianza, de salud y libertad.

Este es para mí el capítulo más importante del libro. El principal motivo por el que quiero que bebas menos o dejes de beber no es que te esté matando, destrozando tu vida

y costándote una fortuna. El motivo por el que quiero que lo hagas es muy egoísta:

DISFRUTARÁS MUCHO MÁS DE LA VIDA.

El obstáculo que impide que solucionemos nuestro problema con el alcohol es que creemos que, aunque lo consigamos, nuestra calidad de vida descenderá sin remedio. Irónicamente, cuando lo consigues ¡ocurre justo lo contrario!

Cuando estaba a punto de cumplir cincuenta años me sentía física y mentalmente débil. Mis amigos y compañeros creían que yo era como el peñón de Gibraltar. Y yo me sentía confiado y valiente..., siempre que tuviera una botella y unos cigarrillos a mano. Sin eso, me sentía como Sansón después de que le hubieran pelado. Estaba convencido de que eran ellos los que me daban la seguridad en mí mismo, y prefería estar muerto a quedarme sin ellos. Pero también sabía que con ellos pronto estaría muerto. Pero ni siquiera eso me permitió escapar. No podía seguir engañándome creyendo que era físicamente fuerte. Cuando pienso que me pasé más de un tercio de siglo envenenándome de forma sistemática y progresiva, me parece un milagro que sobreviviera durante tanto tiempo a ese castigo que me estaba infligiendo. Que sobreviviera me hizo pensar en la máquina tan poderosa y sofisticada que es el cuerpo humano.

¿Crees que un tigre o un elefante es un animal débil? Claro que no. Sin embargo, ambas especies están en peligro de extinción. El cuerpo humano está compuesto de la misma materia y está equipado con un cerebro mucho más grande. Si te pidiera que levantaras la mano izquierda, puede que te pararas un instante a pensar cuál de las dos manos es la izquierda, pero la petición no te resultaría demasiado complicada. De hecho, se podría entrenar a la mayoría de los perros para que lo hiciera. Pero imagina que tu labor fuera hacer que cada una de las millones de personas que habitan el planeta levantara la mano izquierda de forma simultánea. Tus posibilidades de éxito serían nulas, a pesar de los modernos sistemas de comunicación. Sin embargo, eso es lo que ocurre cada vez que realizas la más sencilla de las tareas como, por ejemplo, rascarte la nariz.

Tu cuerpo está compuesto de miles de millones de células, y cada célula es una entidad individual. ¿Crees que podrías pelar una manzana, leer el periódico, jugar a las cartas o contestar al teléfono? Claro que sí, ninguna de esas tareas es especialmente complicada. Pero ¿podrías completar esas tareas eficazmente si intentaras hacerlas todas al mismo tiempo? Esos miles de millones de células que componen nuestro cuerpo desarrollan decenas de tareas increíblemente complicadas, y al mismo tiempo, durante toda nuestra vida.

Estés despierto o dormido, tus pulmones siguen respirando oxígeno, y tu corazón bombea ese oxígeno y otras sustancias a través del sistema circulatorio para que lleguen a las partes del cuerpo que los necesitan. Tu termostato interior sigue manteniendo tu temperatura corporal al nivel adecuado. Tu cuerpo sigue digiriendo alimentos, absorbiendo la energía y los nutrientes necesarios, y procesando los desechos. Tu sistema inmunológico libra una batalla constante contra las heridas y las infecciones.

Como estas funciones son automáticas y no requieren un esfuerzo consciente por nuestra parte, no les prestamos atención. Aunque no hace falta que comprendas los detalles técnicos, es importante que seas consciente de la increíble sofisticación del cuerpo humano. De hecho, nuestro cuerpo es la maquinaria de supervivencia más sofisticada del planeta: la obra maestra de la creación. Es millones de veces más sofisticado que el más moderno ordenador o nave espacial.

Quizá pienses que somos el resultado accidental del Big Bang, seguido de tres mil millones de años de selección natural y evolución. Tal vez creas que fuimos creados por una inteligencia millones de veces superior a la nuestra. Puede que creas que la evolución es el proceso por el que esa inteligencia desarrolló el milagro de la Madre Naturaleza durante tres mil millones de años, al igual que la humanidad desarrolló el primer Rolls Royce a partir de la rueda.

La verdad es que no importa lo que creas. No tienes que tener fe. Solo abre la mente… ¡y los ojos! La humanidad es un hecho. Nosotros no nos hemos creado, sino que somos el producto de tres mil millones de años de pruebas y errores. Somos el producto de la Madre Naturaleza. Cada función instintiva natural que poseemos está diseñada para asegurar nuestra supervivencia, nos guste o no. El que sea tan estúpido como para contradecir esos tres mil millones de años de inteligencia demostrada no tiene derecho a llamarse inteligente.

La humanidad ha alcanzado logros increíbles, especialmente en el campo de la medicina moderna. El primer trasplante de corazón es un hito relativamente reciente. Como es lógico, lo seguimos considerando un logro increíble. Compáralo con un adolescente que acaba de aprender a cambiar el motor averiado de su moto. Para él eso también sería un logro increíble. Pero de ninguna manera sería capaz de fabricar el acero o los otros materiales que componen el motor y sus componentes. La humanidad es capaz de crear un motor para la moto tras generaciones de conocimientos acumulados y de tecnología. Pero los mayores logros de la humanidad son equivalentes a la más primitiva de las hachas del hombre prehistórico si los comparamos con la sofisticación de una sola célula. A pesar de todo su conocimiento y todos sus logros, la humanidad no es capaz de crear una célula viva.

Que no te confundan los últimos avances en clonación. Eso no es creación. El hombre ha estado clonando flores, plantas y verduras durante miles de años. Se llama «coger esquejes». No nos debería sorprender que las células animales puedan producir los mismos resultados.

El problema es que no podemos hablar directamente con la Madre Naturaleza, así que tenemos que dejarnos guiar por los expertos de nuestra especie. Eso está bien si necesitas que te orienten con tu coche o con tu ordenador. Un hombre experto creó el ordenador. Pero no permitirías que un gorila amaestrado arreglara tu ordenador, porque seguro que el resultado sería un desastre. ¿No crees que se podría aplicar el mismo principio cuando la humanidad interfiere en algo tan complicado y sofisticado como el cuerpo humano? Ten mucho cuidado a la hora de aceptar consejos sobre cómo alterar el funcionamiento

del cuerpo humano. Si ese consejo contradice a la Madre Naturaleza, ¡acepta el consejo del verdadero experto!

«¡Pero acabas de decir que no podemos hablar con la Madre Naturaleza!».

Cierto, pero podemos escuchar. Nos habla desde el mismo momento en que nacemos. Estamos tan dominados por nuestra inteligencia y por la tecnología que hemos dejado de escucharla. Tenemos la mente y los ojos cerrados. Es cierto que la ciencia moderna ha aprendido mucho sobre el funcionamiento del cuerpo humano. Un eminente científico lo ha descrito hace poco como hacer un claro en un bosque enorme. Cuanto más grande se hace el claro, más grande es el perímetro que nos queda por investigar. La existencia del ADN es un descubrimiento relativamente reciente. Puede que haya resuelto un misterio, pero ha creado otros mil. Ahora cada gen es un misterio que debe ser resuelto.

Mientras escribo tengo el privilegio de estar sentado frente a una ventana que tiene una vista espectacular. Esta vista está dominada por un magnífico roble. El roble es de una gran belleza y fuerza. Sin embargo, como ocurre con la mayoría de los milagros de la naturaleza, siempre lo he dado por hecho. Es difícil imaginar que sea el resultado de una pequeña semilla que cayó al suelo. A pesar de que nadie lo regó ni lo alimentó, ha crecido hasta convertirse en una magnífica catedral, más fuerte, más bello y más duradero que cualquier cosa fabricada por el hombre. Lleva ahí mil años y cada año no solo ha producido miles de semillas para garantizar la permanencia de su especie, sino que también ha proporcionado un hogar y alimento a miles de criaturas. ¿No es un milagro?

Extrañamente, mi diccionario define «milagro» como «un acontecimiento sobrenatural», y «sobrenatural» como «aquello que está más allá de los poderes o leyes de la naturaleza». Para mí, el proceso por el que una semilla se convierte en árbol es realmente milagroso. Eso se debe a que soy un simple mortal. Pero no hay nada sobrenatural en ello y, desde luego, no está más allá de los poderes o leyes de la naturaleza. Al contrario, es uno de los mejores ejemplos de las leyes de la naturaleza. ¿He dicho que nadie lo regaba o lo alimentaba? Vuelvo a estar ciego. La Madre Naturaleza proporcionaba el sol, la lluvia y los minerales necesarios. Un milagro para nosotros, pero algo rutinario para ella. ¿Qué puede ilustrar mejor lo que estoy intentando transmitir que una definición de diccionario? Está claro que un milagro no es aquello que está más allá de los poderes o leyes de la naturaleza, sino más allá de la comprensión del ser humano. Un acontecimiento que la humanidad no es lo suficientemente sabia o inteligente como para explicarlo.

Ya he dicho que considero que este es el capítulo más importante del libro. Probablemente no sea una coincidencia el hecho de que es el que más me ha costado escribir. También he dicho que el método EASYWAY tiene mucho que ver con las enseñanzas de A. A. Esta comunidad sostiene, entre otras cosas, que los alcohólicos no poseen la fuerza necesaria para luchar solos contra la demoníaca bebida y necesitan la ayuda de un poder superior. ¿Estoy diciendo que esta inteligencia superior que nos creó es Dios y que debes rezarle por gratitud y para pedirle su ayuda? Si esa es tu fe, desde luego hazlo. Pero ese no es mi mensaje. No necesitas la fe. El proceso que te creó es la

naturaleza. Da igual que la naturaleza sea el resultado de la coincidencia o de la creación de una inteligencia superior.

En la actualidad me resulta difícil creer que estuviera tan ciego y fuera tan arrogante tanto tiempo. Durante años he estado rodeado por los milagros de la naturaleza y, sin embargo, negaba la existencia de la inteligencia que los creó. ¿Cómo podía considerarme una persona científica e inteligente mientras ignoraba los consejos que me daba la inteligencia que me creó? Nuestro instinto natural es la fuente de consejos y de información más valiosa que poseemos. Me siento inmensamente agradecido a la Madre Naturaleza por la sencilla razón de que nos ha proporcionado todo lo que necesitamos para sobrevivir y disfrutar de la vida. Estoy hablando de la más grande de todas sus creaciones:

ESA INCREÍBLE MÁQUINA.

La adicción a las drogas está aumentando en la era de la información. Esto preocupa a la sociedad en general, y a los padres en particular. El experimento de la prohibición demostró que no se puede curar el problema con tan solo secar la fuente. La prostitución ya ha demostrado de sobra que no acabas con el negocio ilegalizándolo. Algunos supuestos expertos han llegado a la conclusión de que ilegalizando las drogas no haces más que aumentar su demanda. Se convierte así en la fruta prohibida.

No solo no hemos asimilado la lección que nos dio el experimento de la prohibición, sino que parece ser que no hemos aprendido nada desde el Jardín del Edén. Algunos expertos incluso defienden la legalización de drogas como el cannabis y la heroína. Realmente creen que los jóvenes caen en la trampa solo para rebelarse contra sus padres y que la solución es legalizar las drogas duras. ¡Es tan evidente! ¿Cómo no se me había ocurrido antes? Si legalizamos, por ejemplo, la heroína, ocurrirá como con el alcohol: solamente el 90 % de los jóvenes caería en la trampa de la heroína. ¿Por qué no damos un paso más? ¿Por qué no, además de legalizar el cannabis y la heroína, animamos a nuestros hijos a que consuman esas drogas, como hacíamos con la nicotina y aún hacemos con el alcohol?

Por supuesto que intentamos disuadir a los niños de que caigan en la trampa de las drogas. Yo también enseñé a mis hijos cómo funcionaban los semáforos. Ojalá me hubiera dado cuenta de que eso les animaría a rebelarse contra mí y les daría unas ganas irrefrenables de tirarse debajo del siguiente autobús que pasara. El motivo de que los supuestos expertos salgan con esa necedad es que no tienen ni idea de cómo impedir que los jóvenes caigan en la trampa de las drogas, y eso se debe a que no saben cómo funciona la trampa. La realidad es que no ha cambiado nada. La trampa del alcohol es exactamente igual hoy a como era cuando tú y yo caímos en ella. Está compuesta por tres partes independientes de lavado de cerebro. El primero es que la mente y el cuerpo de los seres humanos son físicamente débiles y deficientes y necesitan ayuda externa para poder disfrutar de la vida y manejar el estrés. Esto crea la idea de que necesitamos sustancias químicas para compensar las deficiencias. La segunda parte del lavado de

cerebro es que el alcohol compensará esa supuesta debilidad y las deficiencias. Irónicamente, tan solo crea debilidad y deficiencias. La tercera es que se nos ha comido el coco para que creamos que somos más inteligentes que la inteligencia que nos creó. ¡Vaya arrogancia!

Por eso es tan importante este capítulo. Cualquier hombre de negocios sabe que si no hay demanda, ya puede anunciarse con burros volando, que ni siquiera conseguirá regalar su producto. La idea de que somos débiles e incompletos hace que sintamos deseo por el alcohol, y el engaño de que el alcohol compensa nuestras debilidades es lo que nos vuelve dependientes de él. Los ingredientes ideales para un engaño como este son una genuina necesidad, la avaricia y una supuesta fuente de seguridad. Si eliminas la necesidad o la avaricia, la víctima no caerá en la trampa. En el caso del alcoholismo, tanto la necesidad como la solución son falsas. Es como venderle un bastón con carcoma a una persona que no se ha roto una pierna. Pero si no eliminamos la necesidad, el vacío seguirá existiendo. Esa es la diferencia entre cura y recuperación.

Mi moderno ordenador portátil es una máquina extraordinariamente ingeniosa y sofisticada. Pero también es bastante frágil. El día que me lo compré se le cayó a alguien un poco de licor encima y salpicó el teclado. A pesar de que lo limpié inmediatamente, el ordenador se estropeó y tuve que llevarlo a arreglar. Es evidente que una máquina como el cuerpo humano, que es mucho más sofisticado, debe de ser increíblemente frágil. Se nos ha comido el coco para que creamos eso. Echa un vistazo a los datos. Durante más de un tercio de siglo me metí deliberadamente el mismo veneno por el gaznate junto a otros venenos, y en cantidades muy superiores. No solo sobreviví, sino que ni siquiera tuve que ir a que me repararan. Vale, tuve suerte. Hay otros que no la tienen. Tú también debes de ser uno de los afortunados, pues, de no ser así, no estarías leyendo este libro.

Vuelve a leer el primer párrafo de este capítulo.

No es pontificar ni es una exageración. ¿No te gustaría sentirte así? Tu cuerpo es increíblemente fuerte, como lo eres tú. Además eres autosuficiente. El cerebro que controla nuestro cuerpo es la máquina más sofisticada del planeta. Poseemos en nuestro interior todas las drogas, todos los instintos, todas las herramientas que necesitamos para vivir una vida larga, saludable y feliz.

También poseemos un sistema de alarma increíblemente sofisticado. Si se encendiera el piloto del nivel de aceite de tu coche, ¿creerías que has solucionado el problema solo con quitar la bombilla? Si saltaran los fusibles de tu casa, ¿los quitarías y ya está? Claro que no. Puede que estas acciones solucionen el problema a corto plazo, pero tanto la bombilla como el fusible son advertencias de seguridad. Así que no solo no estarías solucionando el problema, sino que tus acciones estarían condenadas al fracaso. Sin embargo, la medicina moderna se basa en gran medida en la utilización de medicamentos que hacen desaparecer los síntomas de la enfermedad, pero no su causa.

He padecido de estreñimiento desde que era joven, y eso me provocaba hemorroides que me causaban bastante dolor y me preocuparon mucho durante años. Mi médico me recetó laxantes para el estreñimiento y pomadas para las hemorroides. ¿Por qué no me dijo que la causa de mi estreñimiento era que comía alimentos recomendados por el

hombre inteligente y no el combustible diseñado para mí por la Madre Naturaleza? Al fin y al cabo nunca se nos ocurriría echar gasoil a un coche diseñado para funcionar con gasolina.

Estoy seguro de que todos hemos tomado analgésicos alguna vez. De hecho hay mucha gente enganchada a ellos. Pero el dolor no es una enfermedad; es un síntoma. Es tu cuerpo que te dice que algo va mal. Eliminar los síntomas de tu cuerpo puede ser más perjudicial que quitar la bombilla del piloto del nivel de aceite de tu coche. Cualquier médico que se precie te dirá que el arma más poderosa y efectiva que posees, tanto para prevenir como para curar la enfermedad, es tu sistema inmunológico. Al eliminar los síntomas anulas tu sistema inmunológico. No puedes esperar que aparezcan los bomberos y apaguen el fuego si no ha sonado la alarma.

También me hubiera gustado que el médico me hubiera explicado que mi cuerpo no estaba diseñado para ser envenenado, y que la mayoría de los problemas que le consulté podrían haber desaparecido si hubiera cambiado mi estilo de vida. Tal vez el peor efecto del progresivo envenenamiento de nuestro cuerpo no sea perjudicar nuestro hígado sino el sistema inmunológico, que ya no puede funcionar como debería. Equivale más o menos a contagiarse de sida deliberadamente.

Si alguna vez has tenido que conducir con niebla espesa de día, sabrás que es una experiencia terrorífica aunque vayas a poca velocidad. ¿Te imaginas lo aterrador que puede resultar tener que pilotar un avión sobrevolando unas montañas de noche y con niebla espesa? Incluso teniendo el instrumental adecuado que te indica la altitud, la velocidad y la dirección, resultaría una experiencia horrible. Es obvio que tendrías que volar lo suficientemente rápido como para que la aeronave no se parara. Si el altímetro registrara una altitud de 2.000 pies y estuvieras sobrevolando una cadena montañosa con picos que alcanzan los 4.000 pies de altura, ¿ajustarías rápidamente la calibración del altímetro para que indicara 5.000 pies? Claro que no. Ni la persona más tonta del mundo haría algo así.

Pues eso es exactamente lo que hacemos cuando tomamos alcohol u otras drogas parecidas. Nunca insistiré lo suficiente en que nuestro cuerpo controlado por nuestro cerebro es la máquina de supervivencia más sofisticada del planeta. La Madre Naturaleza nos ha equipado con sentidos e instintos cuyo único propósito es asegurar que sobrevivimos, nos guste o no. Al igual que los conejos, poseemos adrenalina y otras drogas. Nuestro cuerpo nos las proporciona automáticamente cuando las necesitamos y en las cantidades precisas. Interferir en nuestros sentidos e instintos no puede traernos más que desgracias; es tan sensato como que el piloto altere la calibración del instrumental. Posteriormente explicaré cómo afecta el alcohol a nuestros sentidos creando la ilusión de que es un placer o una ayuda.

Quizá creas que comparar el beber alcohol con volar con niebla es una exageración, pero hay motivos de sobra para que nuestro lenguaje contenga expresiones como «ponerse ciego». Míralo de esta forma. Imagina que hubieras nacido completamente ciego o sordo, sin sentido del gusto, del tacto o del olor. ¿Cómo cruzarías la calle sin que te ocurriera nada? Aunque alguien te tomara del brazo para guiarte, ni siquiera te darías

cuenta. ¿No crees que se parece mucho a volar con niebla y sin instrumentos de vuelo? Sin nuestros sentidos, volaríamos por la vida rodeados de una permanente y espesa niebla. Nuestros sentidos son instrumentos de los que dependemos por completo. Consumir sustancias químicas que alteran el buen funcionamiento de nuestros sentidos es una tontería. Y tomar venenos adictivos, una completa estupidez.

La trampa del alcohol es como un joven que entra en un jardín precioso y no le apetece nada salir de él; pasa muchos años allí y luego descubre que no solo le están envenenando las frutas y las verduras, sino que el jardín es un complicado laberinto del que solo puede escapar por el lugar por donde entró. Es evidente que lo único que puede hacer es retroceder. Hagamos eso:

¿CÓMO CAÍMOS EN LA TRAMPA?

Capítulo 9

¿Cómo caímos en la trampa?

Las circunstancias varían según cada individuo, pero el principio es el mismo. Muchos de nosotros, cuando éramos niños, dábamos algún traguito a escondidas en las fiestas, pero la mayoría empezamos a beber más seriamente durante ese período de grandes cambios en la vida de cualquier joven, en ese momento en el que se supone que debemos dejar de ser niños felices y revoltosos y convertirnos en adultos serios y responsables. La primera infancia suele ser más estresante que la adolescencia, pero sobrevivimos sin recurrir a las drogas. Observa a los niños en el momento de llegar a una fiesta de cumpleaños. Al principio se muestran tímidos y cohibidos. Media hora más tarde están chillando, encantados. Están en pleno subidón y no necesitan alcohol, nicotina ni ninguna otra droga para conseguirlo. Eso sí que es un subidón: sentirse genial por el mero hecho de estar vivos. Hay pocos placeres mejores en la vida que escuchar la risa de otros, sean bebés, niños o adultos. Lo de menos es saber por qué ríen; la risa es contagiosa.

Pero el lavado de cerebro ya ha hecho mella en ellos cuando alcanzan la adolescencia. A mí me resulta terrorífico. Los jóvenes parecen estar buscando algún apoyo, como si la Madre Naturaleza se hubiera encargado de todas las criaturas del planeta con la excepción de la más poderosa y sofisticada de todas; como si se hubiera olvidado de algún ingrediente vital. La verdad es que no se les puede culpar, teniendo en cuenta que vivimos en una sociedad de consumo que confía más en la tecnología que en la naturaleza. La idea central de la revolución industrial era que la ciencia liberaría al hombre, pero, como ocurre con Frankenstein y su monstruo, se han invertido los roles y nos hemos convertido en esclavos de la tecnología que nosotros creamos. Somos víctimas de nuestra inteligencia: la inteligencia que nos distingue de los demás animales. La inteligencia que se emplea para inventar una bicicleta estática para que podamos quemar toda la energía que no utilizamos porque nos pasamos el día sentados frente al ordenador, trabajando para poder ganar dinero y comprar aparatos que ahorran energía, como el control remoto de la televisión, que nos convierte en seres sedentarios que van al gimnasio los días soleados para pedalear en una bicicleta que no nos lleva a ninguna parte.

Hoy día no podemos comer nada sin preocuparnos por si ha sido manipulado genéticamente o envenenado con insecticidas. Estamos descubriendo nuevas enfermedades para las que no existe cura. La tuberculosis y la malaria vuelven a causar estragos. Estamos contaminando nuestros ríos, lagos, mares, tierras, incluso el aire que respiramos. Somos responsables de los agujeros en la capa de ozono y del calentamiento global del planeta; pescamos y cultivamos demasiado, de forma que estamos convirtiendo la tierra fértil en desértica, destruyendo los bosques tropicales, agotando los combustibles fósiles y minerales y químicos esenciales, obligando a otras criaturas a extinguirse y superpoblando el planeta a una velocidad alarmante.

Hemos heredado un planeta magnífico que necesitó tres mil millones de años para madurar, y que posee un ecosistema que ha permitido que vivan y procreen en perpetuidad una gran variedad de especies. A pesar de ello, parece que nos hemos empeñado en convertirlo en menos de doscientos años en una tierra baldía cubierta de hormigón. Puede que hayamos progresado mucho en lo tecnológico, pero no hemos erradicado ni la enfermedad ni la hambruna. Tampoco hemos erradicado la guerra. Al contrario, hemos fabricado armas tan poderosas que ni siquiera nos atrevemos a utilizarlas contra nuestros enemigos. Ese es el legado que vamos a dejar a nuestros hijos: un mundo lleno de adictos a las drogas y de violencia. El hombre occidental civilizado tiene pocos motivos para sentirse arrogante. Es verdad que hemos librado al mundo de muchos males. La alta mortalidad infantil pertenece al pasado, al menos en Occidente. Pero el sufrimiento humano generalizado parece ser constante, porque el progreso que acabó con esos males ha originado otros nuevos. La excesiva utilización de antibióticos ha creado versiones cada vez más resistentes de la enfermedad que pretendían curar.

Es cierto que ahora tenemos muchas cosas de las que nuestros antepasados carecían: psiquiatras, cuerpos de policía más fuertes y más preparados. Tenemos estas cosas porque las necesitamos. Y esa necesidad la hemos creado nosotros. El hombre moderno tiró un ladrillo contra su ventana para así vender una alarma antirrobo. La mayoría de nosotros vivimos en ciudades cada vez más pobladas y, paradójicamente, cada vez estamos más aislados, así que hemos inventado unas pastillas que nos ayudan a superar esa tristeza y a manejar el estrés que nos produce vivir en una gran ciudad. No contentos con presionarnos hasta el límite, también presionamos a nuestros hijos. La educación se ha convertido en un fin en sí misma, y no en un medio para conseguir un fin. ¿Por qué, si no, toleramos un sistema de exámenes que pone a prueba tres años de aprendizaje en tan solo tres horas, y garantiza que el alumno nunca pondrá en práctica el 90 % de lo que ha aprendido? Y eso si el día del examen consigue llegar al aula sin que le dé un ataque de nervios.

¿Y todo esto para qué? ¿Para que nuestros hijos se puedan permitir depender aún más de la tecnología que nosotros? Ni siquiera aprobar los exámenes con buenas notas garantiza que el joven consiga un trabajo que encaje con sus aptitudes. Por muy inteligentes que seamos, nuestra especie es la única que ha aprendido a llorar; la única especie que hace que su vida sea tan desgraciada que es capaz de quitarse la vida y negar deliberadamente el instinto más poderoso que nos ha dado la Madre Naturaleza.

También se nos ha lavado el cerebro desde pequeños para que creamos que somos débiles y frágiles y dependemos de las pastillas, y que el alcohol nos proporciona tanto placer como apoyo. Cuando éramos jóvenes, ¿para qué íbamos a cuestionarnos el lavado de cerebro? Debe de ser cierto. No hay más que ver al resto de la población tomando pastillas para relajarse o para dormir, o ese 90 % que bebe. No lo harían si no les ayudara. Vale, puede que ellos nos digan que beber alcohol es peligroso, pero también nos dicen que las motos son peligrosas y eso no impide que montemos en ellas.

En cualquier caso, los peligros no evitan que beban, y no se puede decir que su consumo sea moderado. Aun así, ellos nos dicen que no pasa nada por beber alcohol si se hace con moderación y que es bueno darse un capricho de vez en cuando. ¿Te has fijado en que los que sueltan este consejo a la mínima son siempre muy indulgentes consigo mismos y se dan todos los caprichos que se les ocurren?

Sería un milagro que no probáramos nuestra primera copa experimental en un momento determinado de nuestra vida. La ocasión en la que la tomamos no tiene ninguna importancia, como tampoco la tiene el motivo por el que la tomamos. Pero esa primera bebida alcohólica es el aspecto más ingenioso de la trampa: sabe fatal. Un adolescente que se está tomando su primera caña pensará en secreto: «¿Realmente me tengo que beber esta porquería? ¡Preferiría tomarme una limonada». Pero la limonada es para niños. La cerveza es para adultos. Y sabe fatal. Y eso hace que el adolescente no tenga miedo a engancharse a ella.

Esto es lo que pone en marcha la trampa. La mosca no seguiría libando el néctar si supiera fatal. Eso se debe a que la mosca actúa siguiendo su instinto. Pero nosotros somos seres humanos inteligentes y racionales. Se nos ha lavado el cerebro para que creamos que los adultos beben porque les gusta el sabor. ¿Por qué íbamos a ponerlo en duda? No tienes más que preguntar. Es evidente que la intención del tío Ted no es beber para acabar vomitando y perdiendo el sentido todas las noches; eso es tan solo un efecto secundario negativo que está dispuesto a asumir porque la bebida sabe muy bien. De no ser así, ¿por qué iban nuestros padres a tomarse una botella de vino cuando cenan fuera? Evidentemente, una botella de vino es un lujo especial y debe de saber de maravilla. Si esa primera bebida alcohólica supiera a néctar saltarían las alarmas; confirmaría por qué el tío Ted ha caído tan bajo. ¡Pero por nada del mundo nos engancharíamos a esa pócima que sabe y huele tan mal! No debemos tener miedo de acabar como el tío Ted.

Quizá lo más patético del alcoholismo sea lo mucho que nos esforzamos por engancharnos. Afortunadamente podemos hacerlo con más suavidad si empezamos con bebidas de sabor más dulce, como la clara, la sidra, el oporto y el jerez dulce. Pero enseguida empezamos a beber vino, cerveza y licores. Y la cerveza sabe tan normal que nos preguntamos cómo es posible que antes bebiéramos cosas de niños como limonada. Claro que al principio tenemos que combinar las bebidas alcohólicas con refrescos, pero enseguida aprendemos a beberlas solas. Entonces nos sentimos unos tipos duros, especialmente cuando nos podemos beber la copa de un trago, como lo hacen John Wayne o Clint Eastwood. Si además eres capaz de hacerlo sin que te entre un escalofrío, te sientes aún más tipo duro. Me hablaron de un estudiante de Oxford que se podía tomar

un mini de cerveza en dos segundos sin atragantarse, y de otro que era capaz de beber varios minis en dos minutos sin vomitar. No me extraña que Oxford sea respetado en todo el mundo como un lugar de aprendizaje. *In vino veritas?* ¡Al diablo! Cuanto más vino, menos *veritas.*

Beber alcohol se ha convertido en parte habitual de tu vida social sin que te des cuenta y sin que hayas tomado la decisión consciente de hacerlo. Ni se te ocurriría dar una fiesta o ir a una discoteca sin beber alcohol. A menos, claro está, que conduzcas. Pero ¿te has dado cuenta de que, a medida que te vas aficionando a las bebidas cada vez más fuertes y su consumo es cada vez mayor, aumenta también la frecuencia de ocasiones en las que bebes? Pero, claro, nosotros nunca somos responsables de este aumento.

Cuando empecé a jugar al golf solía ir a casa a comer después del partido, hasta que un día me plantearon: «¿No me vas a invitar a una copa? Vamos, no seas tan poco sociable. Al fin y al cabo hemos apostado y tú has ganado mi dinero».

Casi no me podía permitir jugar al golf, y menos aún invitar a ese borrachuzo. Pero ¿cómo podía un socio nuevo ignorar una petición como esa, especialmente cuando el borrachuzo era el capitán del equipo? Además, él se hubiera ofendido si no le hubiera permitido invitarme a la segunda copa. No recuerdo haber tomado una decisión consciente sobre ese asunto. El caso es que pronto se convirtió en costumbre quedarme a tomar una cerveza después del partido, que al poco tiempo se convirtieron en dos o tres. De vez en cuando me quedaba a jugar una o dos partidas de billar. Al fin y al cabo, ¿para qué irme a casa? La comida estaría seca y no valdría la pena comerla. Además merecía divertirme un poco después de una dura semana en la oficina. Quizá mi tío Ted no era tan malo como pensaba. Es muy posible, muy probable, de hecho no hay duda: fue la tía Mabel la que le empujó a la bebida.

En invierno, antes de empezar a jugar, solía juntarme con otros socios para tomar un coñac o dos, solo para entrar en calor, ya sabes. Y, sí, eran unas copas bien grandes. Naturalmente, en verano también teníamos la misma costumbre. Si el juego se me estaba dando mal, soñaba con tomar otro coñac o dos a mitad del recorrido. Por alguna extraña razón, parecía que siempre se me daba mal el juego. Sin embargo, cuando me hice socio del club solía ganar con frecuencia.

Algunos chicos llevaban petacas. Me juré que nunca tendría una. Para mí, una petaca era el primer paso hacia el alcoholismo. Pero una de mis hijas me regaló una por mi cumpleaños. Era preciosa, de plata, con mis iniciales grabadas. No podía ofenderla y no utilizarla. En realidad me resultó muy útil, como lo es mi ordenador. No sé cómo podía apañarme antes de tenerla. Aunque era preciosa, resultaba un poco pequeña. Naturalmente, lo educado era ofrecer a los demás, y algunos de los miembros más jóvenes no tenían petaca y los que la tenían no eran tan generosos con la suya como yo con la mía. No es que estuviera bebiendo más, ¿comprendes?, es que soy generoso por naturaleza. De ahí que mi petaca fuera la primera en vaciarse. Compré una más grande y así solucioné el problema.

Cuando me hice socio del club solía sentir desprecio hacia este tipo de personas. Eran señores groseros, irritables y gruñones, con grandes narices rojas y los ojos haciendo

juego, sentados ahí sorbiendo su *whisky* con soda. El momento más excitante de sus vidas era pillar al camarero llenando su copa con Teacher's en lugar de Bells, o viceversa. Montaban tal follón que parecía que el camarero les había echado veneno. Ahora que lo pienso, eso es justamente lo que les había echado.

No se me había pasado por la cabeza que yo también me estaba convirtiendo, de forma lenta pero segura, en un borrachuzo como ellos.

Mientras estaba ocurriendo todo esto, la bebida se había convertido en algo normal en mi vida, no exclusivo de los actos sociales. Solía comer en un café muy cómodo que daba una comida excelente a precios razonables. No recuerdo haber tomado la decisión consciente de pasar a comer de pie en un bar atestado de gente, con una cerveza en una mano y un sándwich reseco en la otra, pero eso es lo que hice. Tampoco recuerdo la primera vez que me quedé a tomar una copa con un compañero de trabajo antes de volver a casa, ni cuándo ni cómo se convirtió en un ritual diario.

Mi primer matrimonio no pudo soportar tanta presión. ¿Bebía porque tenía broncas con mi mujer o tenía broncas con mi mujer porque bebía? Ahora que he escapado de la trampa lo veo todo con claridad, pero en esa época no tenía dudas acerca de quién era el culpable. Al fin y al cabo yo no era diferente a los demás bebedores. No bebía en el trabajo, si bien las comidas empezaban antes y terminaban más tarde, y de vez en cuando me tomaba una o dos cervezas antes de ir a la oficina, pero solo si sabía que el día iba a ser especialmente duro. No obstante, nadie podría definirme como un alcohólico. Si bebía más de la cuenta podía tener la voz un poco ronca, pero nunca me verías tirado en el suelo. Más bien sucedía lo contrario: que podía beber mucho sin que me afectara. No había perdido ni el trabajo ni el coche.

Esta es mi historia. Pero no importa si tu afición favorita es el fútbol, los dardos, el billar o simplemente pasar una noche en el bar con los colegas. Tampoco importa si tu trabajo es estresante o aburrido, porque el alcohol parece aliviar tanto el estrés como el aburrimiento. Sea cual sea tu historia, solo se mueve en una dirección: hacia abajo. Los efectos acumulados del envenenamiento —unido al hecho de que nos vamos haciendo mayores y nuestras condiciones físicas no son las mismas que cuando éramos jóvenes— se combinan para llevarnos a lo que yo llamo

EL PUNTO CRÍTICO.

¿Cuál es el punto crítico? Es equivalente a la fase a la que llega la mosca cuando se ha atiborrado, cuando el néctar hace que se empiece a encontrar mal y lo único que quiere es salir volando de allí, pero descubre que no puede. Llega un punto en el que tu familia y tus amigos empiezan a insinuar que bebes demasiado. Quizá tu jefe te haya insinuado que, después de la comida, la calidad de tu trabajo es inferior a la de la mañana. O tal vez notes que alguien se separa de ti cuando te huele el aliento. O puede que te hayas dado un golpe con el coche. Aún no eres capaz de aceptar que eres un alcohólico, pero no puedes negar que bebes demasiado. Así que ahora vas a demostrar lo que siempre has

dicho a tu familia, a tus amigos y a ti mismo: que realmente tienes el control. ¿Cómo lo demostrarás? Bebiendo menos.

Da igual si reduces el número de ocasiones en las que bebes, o la cantidad que bebes, o una combinación de ambas cosas. El caso es que has llegado a un punto crítico. Hasta ahora tenías la costumbre de beber lo que querías cuando querías. Como es lógico, habrás pensado que si lo que causa el problema es la cantidad que bebías, habrás decidido beber menos y en menos ocasiones. Evidentemente, una parte de tu cerebro no quiere hacerlo, motivo por el cual has decidido reducir el consumo de alcohol. Eso es lo que me ocurrió a mí. Pero ¿significaba eso que no quería jugar al golf los domingos? ¡Claro que no! El golf era el único placer que me quedaba, aparte del tabaco y el alcohol.

Entonces, ¿por qué no me limité a no beber cuando jugaba al golf? Porque no podía concebir el golf sin una copa. Para mí era como jugar a los dardos sin tomar una cerveza, o ir a Ascot y no beber champán, o dar una fiesta sin ofrecer alcohol. ¿Por qué no bebía menos en esas ocasiones? Lo intenté más de una vez, como probablemente también habrás hecho tú, pero no funcionó. De cualquier manera, después de un par de copas ya no me importaba. Me decía a mí mismo: «Necesito una copa, solo una, y seré un hombre nuevo». Y así era. Y el hombre nuevo solo necesitaba una copa. Pero lo que no quería era estar ahí sentado, preocupándome por cuánto bebía. ¿Cómo vas a pasártelo bien con esa preocupación encima?

¿Entiendes lo que quiero decir? La parte de tu cerebro que hace que quieras beber con tanta frecuencia y tanta cantidad como deseas no cambia simplemente porque la otra parte de tu cerebro piense que el alcohol es un problema. Todo el mundo sabe que cuando uno se pone a dieta, le da diez veces más importancia a la comida, y no menos. Y el alcohol es una droga. Como explicaré más adelante, la tendencia natural con las drogas es consumir cada vez más, y no menos. Antes de que llegaras al punto crítico, el hecho de beber no suponía un problema, al menos tú no lo considerabas un problema. Ahora sí lo ves como un problema, y los problemas generan estrés. ¿Qué hacemos para aliviar el estrés? Eso es, nos tomamos una copa.

Cuando un médico le dice a un bebedor que no vivirá para celebrar su próximo cumpleaños a menos que deje el alcohol, este hace dos cosas: la primera es jurar solemnemente que lo dejará, y la segunda, tomarse una copa en el bar más próximo para recuperarse del *shock*. Si el médico le dice eso a un alcohólico crónico que ha intentado dejar el alcohol varias veces sin conseguirlo, lo que le está diciendo es que va a morir, así que el alcohólico se meterá en el bar más cercano a ponerse ciego.

Cuando el bebedor reconoce que la bebida le está causando un problema, no tiene un problema sino dos. Cuando bebe se siente culpable y desgraciado, y cuando no bebe se siente privado y desgraciado. A esto lo llamo el «punto crítico», porque al mismo tiempo está bebiendo demasiado y demasiado poco. Nadie podría explicarlo mejor que A. A.:

«Se trata de un deseo abrumador de consumir la misma sustancia que empeorará los efectos del sufrimiento físico, el comportamiento irracional y el progresivo aislamiento».

Al igual que cuanto más se esfuerza la mosca por salir, más atrapada está, cuanto más intenta el alcohólico controlar lo que bebe, más preciado le parece el placer y el apoyo y

más depende del alcohol. Para poder controlar el alcohol que consume tiene que echar mano de la fuerza de voluntad y de la disciplina. No importa lo voluntarioso que sea, pronto se verá bebiendo más de lo que bebía antes de decidir beber menos. Después de varios intentos fracasados de moderar el consumo, el alcohólico llega a la conclusión de que la única solución es dejar de beber del todo. Desgraciadamente, intenta hacerlo utilizando

EL MÉTODO DE LA FUERZA DE VOLUNTAD.

Capítulo 10

El Método de la Fuerza de Voluntad

Con el Método de la Fuerza de Voluntad ocurre lo mismo que al intentar reducir la ingesta de alcohol: lejos de conseguir tu objetivo, solo conseguirás grabar en tu mente que nunca podrás curarte. Tienes que comprender el motivo.

Antes de tragarnos el anzuelo nos lavaron el cerebro para que creyéramos que el alcohol era un placer y un apoyo. Desde luego, no había nada placentero en las primeras copas experimentales que tomamos, pero, por alguna extraña razón, insistimos y, ¡sorpresa!, el alcohol pareció convertirse en un placer y un apoyo. Pero ahora hemos llegado al punto en que también se ha convertido en un problema, y el problema se ha vuelto tan grave que el supuesto placer y el supuesto apoyo ya no nos compensan. Hemos intentado beber menos o controlar lo que bebemos como hacen los bebedores normales, pero debemos de ser unos bichos raros, porque parece que no somos capaces de hacerlo.

Así que ahora solo queda una solución: renunciar del todo a la bebida. Pero esta idea no nos resulta demasiado agradable. El mero hecho de utilizar la expresión «renunciar» en lugar de «parar» implica que estamos haciendo un sacrificio. Incluso la palabra «abstener» tiene el mismo efecto. Mi diccionario incluye alternativas como «negar», «privarse», «renunciar» o «retirar». Todas ellas implican un sacrificio. ¿Y por qué no? Nosotros sí creemos que es un verdadero sacrificio. Además del lavado de cerebro al que hemos sido sometidos desde nuestro nacimiento —que queda reforzado por nuestra propia experiencia en la trampa— existe otro lavado de cerebro aún más temible: el que nos dice lo difícil que resulta dejar de beber.

Cuando ves a un borracho que vive en la calle no puede resultar más evidente que no obtiene ningún placer viviendo así. Resulta igual de evidente que ha sido el alcohol el que lo ha reducido a ese estado y que, lejos de ser feliz, su vida es muy desgraciada. Entonces, ¿por qué sigue bebiendo? No es de extrañar que A. A. saque la conclusión de que tienen algún defecto químico. Aparentemente no hay una explicación racional. Y si ya has intentado beber menos o «renunciar» a beber utilizando la fuerza de voluntad, ya sabrás lo difícil y deprimente que puede resultar. No me extraña que pospongamos todo lo que podamos el momento en que intentamos escapar de la trampa.

Así que, en lugar de empezar con un sentimiento de ilusión y viéndolo como un reto, lo hacemos con una sensación de tristeza y de pesimismo como si estuviéramos a punto de escalar el Everest sin cuerdas y sin oxígeno. ¿Y qué es lo primero que necesitamos cuando nos sentimos desgraciados? Eso es, nuestro amigo y nuestro apoyo. Así que somos doblemente desgraciados incluso antes de empezar: ¡ya no podemos tomarnos una copa para animarnos y para olvidar el hecho de que ya no podemos tomarnos una copa! Eso hace que nos sintamos aún más deprimidos, lo cual, a su vez, hace que necesitemos todavía más el alcohol, y se convierte en un círculo vicioso. Esperamos que el tiempo solucione el problema y que, si somos capaces de soportar la desgracia suficiente tiempo, un día nos levantaremos y gritaremos: «¡Bravo! ¡Lo he dejado! ¡Ya no quiero beber más!».

Pero ¿por qué iba a suceder eso? Para utilizar dos tópicos más:

«La fruta prohibida sabe mejor».

Solo si ya pensabas que sabía mejor. Y:

«La ausencia hace que el corazón anhele más».

Pero solo si ya lo anhelabas antes. Si antes de dejar de beber creías que el alcohol te producía un placer genuino y suponía un apoyo para ti, ¿cómo vas a demostrar que no lo hace cuando no se te permite beber? Esta es otra razón por la que quiero que sigas bebiendo hasta que termines de leer el libro. Necesito que seas capaz de demostrarte a ti mismo que no hay ningún placer ni ningún apoyo. Pero todavía no ha llegado el momento.

Volvamos al Método de la Fuerza de Voluntad para dejar de beber. Demos por supuesto que tienes fuerza de voluntad suficiente para soportar esa desgracia durante unas cuantas horas, días, meses o incluso años. Está ocurriendo algo que, a primera vista, quizá creas que te está ayudando a dejar de beber, cuando en realidad está haciendo que te resulte mucho más duro. Desde el mismo momento en que dejas de tomar alcohol empiezan a desvanecerse todas las razones poderosas y válidas que te hicieron querer dejar de beber. Tu salud comienza a recuperarse, al igual que tu situación económica. Tus relaciones personales y tus perspectivas laborales empiezan a mejorar. Es algo parecido a ser testigo de un terrible accidente mientras conduces. El hecho de verlo hará que reduzcas la velocidad durante unos cuantos kilómetros, pero la próxima vez que llegues tarde a una cita te olvidarás del accidente y pisarás a fondo el acelerador.

Una de las bondades de la Madre Naturaleza es que tendemos a olvidar las experiencias negativas de nuestras vidas. Pero si ignoramos los consejos que nos da la Naturaleza, dichas bondades pueden volverse contra nosotros. La cuestión es que cuanto más tiempo llevamos sin beber, menos recordamos las miserias del alcohol y menos motivos tenemos para resistir el tira y afloja. Por tanto, aumenta nuestro deseo de tomarnos

UNA COPA MÁS.

Llega un momento en que se agota nuestra resistencia y, con la imaginación que caracteriza a nuestra especie, encontramos una excusa que nos permite tomarnos otra copa. Pero, claro, el alcohol nos deshidrata, y eso hace que queramos otra. También nos ayuda a desinhibirnos, por lo que, a su vez, hace que nos resulte más fácil tomar otra copa, y así *ad infinitum*, *ad nauseam*, *ad mortem*.

Vuelves a caer de cabeza en la trampa. Da igual si caes a toda velocidad, como le ocurre a mucha gente, o si el tuyo es un proceso gradual.

¿Y por qué no ibas a recaer? La trampa no ha cambiado, como tampoco ha cambiado tu visión del alcohol. Si pudiéramos comunicarnos con las moscas y hacer que comprendan cómo funciona la sarracena, ¿crees que caerían en la trampa? Si un ratón pudiera comprender el mecanismo de una ratonera, ¿crees que sería tan tonto como para pretender comerse ese trozo de queso? Puede que lo hiciera si tuviera mucha hambre, pero ¿correría ese riesgo si supiera que el queso está envenenado? Claro que no. Desgraciadamente para las moscas y para los ratones, no les podemos explicar cómo funcionan esas trampas.

Algunas personas consiguen mantenerse abstemias y se recuperan durante largos períodos de tiempo con el Método de la Fuerza de Voluntad, pero muy pocas consiguen escapar del todo. Aquellos que consiguen dejar de beber para siempre no tienen más expectativa que recuperarse, o que la vida resulte satisfactoria. Afortunadamente, tú y yo nos podemos comunicar y tú no tienes que utilizar el Método de la Fuerza de Voluntad. Pero debemos eliminar aún más el lavado de cerebro. Aclaremos de una vez por todas que el alcohol no tiene ninguna ventaja. Pregunta a cualquiera por qué bebe y te dará

EXCUSAS, NO MOTIVOS.

Capítulo 11

Excusas, no motivos

¿Qué nos hace querer empezar a beber? Es bastante obvio. El 90 % de la población bebe, y seguro que no lo haría si no le produjera cierto placer o no fuera un apoyo. ¿Por qué nos resulta tan duro cuando decidimos dejarlo? Los motivos son igual de obvios: los terribles dolores del síndrome de abstinencia combinados con el hecho de que tenemos el hábito de beber y de que romper un hábito siempre es difícil. ¡Falso! Son excusas, no motivos. Como explicaré más adelante, los síntomas de la abstinencia del alcohol son prácticamente imperceptibles. Y es fácil romper con los hábitos, siempre y cuando quieras hacerlo.

Ya he comentado anteriormente que el verdadero motivo de que sea tan difícil romper con este hábito en particular se debe a la esquizofrenia. Creemos estar haciendo un auténtico sacrificio. Puede que el alcohol esté destruyendo nuestras vidas, pero todo nuestro estilo de vida depende enteramente de él. Estamos convencidos de que no podemos disfrutar de los actos sociales sin el alcohol; tampoco somos capaces de manejar el estrés sin él, y no tenemos nada que lo sustituya. La vida nos resulta muy desgraciada sin el alcohol, por eso nos resulta tan difícil dejar de beber.

No sería tan malo si el otro 90 % no bebiera. Pero no solo bebe sino que se pasa toda la comida hablando de la calidad del vino:

«Tiene mucho sabor y mucho cuerpo, pero no es pretencioso. ¿Estás seguro de que no quieres una copa, amigo? ¿No? Venga, solo una copita, seguro que no te sienta mal».

Tu compañero de mesa está intentando dar la impresión de que es un experto en vinos y de que ese en particular es de una cosecha especial que el restaurante reserva solo para él. Entras en el juego porque estás distraído pensando cómo explicarle a ese tipo que si tomas tan solo un sorbito, acabarás bebiéndote tres botellas tu solo y vertiendo el contenido de la cuarta sobre su cabeza. Lo que realmente dices es:

«No, creo que no voy a beber. Mañana será un día muy importante y debo tener la cabeza despejada».

En realidad lo que está bebiendo es el vino de la casa, el mismo con el que el dueño del restaurante rellena las vinagreras. No es de extrañar que los alcohólicos en

recuperación salgan solo con personas como ellos. El objetivo de este capítulo y de los siguientes es inculcarte tres hechos:

- BEBER ALCOHOL NO TIENE NINGUNA VENTAJA PARA TI.
- LO MISMO SE PUEDE APLICAR A OTROS BEBEDORES. NO TE PIERDES NADA SI NO BEBES.
- TODOS LOS BEBEDORES MIENTEN.

En la actualidad, la mayoría de los jóvenes se inician en los dudosos beneficios del alcohol antes de abandonar el instituto. Las universidades son terrenos abonados para que crezcan el alcoholismo y la drogadicción. Si te acercas a unos estudiantes que han empezado a beber recientemente y les preguntas por qué lo hacen, te garantizo que ninguno de ellos responderá:

«Puede que sea estudiante, pero ya no soy un niño. Me sentiría como un tonto si bebiera limonada mientras todos los demás beben alcohol».

Lo que te contestará el estudiante es:

«Porque disfruto bebiendo».

Y te lo dirá en un tono que insinúa que le has hecho una pregunta estúpida: está claro que hay una respuesta obvia. Pero a ti te resulta más que evidente que no está disfrutando con la copa. Te ha mentido deliberadamente. No puedes demostrar que sea una mentira, pero sabes que lo es, y él también lo sabe.

Entonces, ¿cómo puedes saber si te están diciendo la verdad o te están mintiendo cuando preguntas por qué bebe la gente? ¿La respuesta que te dan es un motivo o simplemente una excusa? Utiliza el sentido común. Una buena guía es preguntarte si la respuesta parece racional. En el ejemplo que te acabo de poner, la respuesta del estudiante parece racional, pero le traicionan los pequeños y espaciados sorbitos que le da a la bebida y lo mal que disimula su expresión de disgusto. Es más que evidente que no está disfrutando con la copa.

En ocasiones resulta difícil saber si la respuesta es verdadera o es una mentira. Si plantearas al mismo estudiante la misma pregunta un mes después, probablemente te daría la misma respuesta, pero en esta ocasión puede que contenga parte de verdad. Para entonces habrá adquirido el gusto por beber, y puede que realmente crea que está calmando la sed con esa bebida porque le gusta su sabor. En ese caso, no te estaría mintiendo deliberadamente. Aun así, te está dando una excusa, no un motivo. Si preguntas: «¿Qué es lo que realmente te gusta del alcohol?» y él contesta: «Calma mi sed», puedes estar seguro de que te está mintiendo. Puede que beba alcohol cuando tiene sed. La mayoría de los bebedores lo hace. Pero la mayoría de los bebedores también sabe que el alcohol deshidrata. Además, por si no lo sabe, el agua es más barata y cumple esa función mucho mejor.

«Ya, pero a mí me gusta el sabor de la cerveza. No soporto el sabor del agua».

Esto es más difícil de demostrar. Puedes argumentar que el agua casi no tiene sabor pero es lo que mejor calma la sed en el mundo, y que la cerveza sabe amarga y da más

sed. Tal vez argumentes que es imposible que el alcohol calme la sed porque, de ser así, no tendrías que seguir bebiendo. El estudiante responde diciendo que no sigue bebiendo porque tenga sed, sino porque disfruta mucho de su sabor. Más tarde hablaremos en detalle del sabor, pero por ahora imagina que eres la Madre Naturaleza y te has pasado millones de años creando esta amplia variedad de criaturas. Para sobrevivir necesitan agua y alimentos. Como somos seres inteligentes sabemos que moriremos si no comemos y bebemos. Pero otros animales no lo saben. ¿Cómo te aseguras de que esos animales beban y coman?

Una forma inteligente de conseguirlo sería que sintieran sed cada vez que el contenido en agua de sus organismos estuviera por debajo de un determinado nivel, y hambre cuando les faltase energía o tuvieran un déficit de minerales vitales. Y, claro está, eso fue justamente lo que hizo. Pero ¿cómo distinguen estas criaturas lo que es alimento de lo que es veneno? Al fin y al cabo, nuestros padres se aseguran de que los venenos estén bajo llave, lejos de nuestro alcance, hasta que seamos lo suficientemente mayores como para comprender la diferencia. La solución de la Madre Naturaleza es mucho más ingeniosa. Hizo que los venenos olieran y supieran mal y que la comida oliera y supiera bien. La sed, el hambre, el olfato y el gusto son tan solo cuatro de los atributos imprescindibles con los que la Madre Naturaleza ha equipado a la increíble máquina para asegurarse de que sobrevivimos, nos guste o no.

Piensa en lo ingenioso que es el sistema. Cuando la comida se convierte en veneno, como cuando se pudre la fruta, empezará a oler y a saber mal. También tendrá un tacto desagradable y un aspecto horrible. El tacto y la vista son otros dos sentidos imprescindibles para nuestra supervivencia. No fue el hombre el que inventó la fecha de caducidad; la Madre Naturaleza lleva miles de millones de años utilizándola y es mucho más sofisticada y fiable que la del hombre. Por cierto, el alcohol es el producto de una materia vegetal que ha pasado la fase de putrefacción y ha empezado a fermentar.

¡ES UN VENENO MUY FUERTE Y SABE FATAL!

Este es buen momento para hablar de mi perdición. Me refiero a la persona que llama por teléfono a un programa de televisión, cuando estoy en plena tarea y empiezo a sentir que por fin estoy llegando al público, cuando he conseguido que el entrevistador deje de hacer preguntas como:

«¿Es cierto que el alcohol destroza el hígado?».

Por supuesto que lo destroza, y los alcohólicos lo saben, así que si les aburrimos contándoles lo que ya saben, cambiarán de cadena.

Mi perdición dice cosas así:

«¿Cómo es posible que digas que el alcohol no tiene ninguna ventaja, cuando mi médico afirma categóricamente que un vasito de vino reduce la tensión arterial y el riesgo de sufrir un infarto? Es un especialista muy reconocido y uno de los mejores en su campo».

Seguro que lo es. Todos lo son. Al parecer soy la única persona del mundo cuyo médico es un facultativo de medicina general corriente y moliente. ¿Cómo contestar a ese tipo de comentarios? Lo que no te dice el autor de la llamada es que la especialidad de su médico son las alucinaciones crónicas. He llegado a conocer a un médico que, aun en esta época ilustrada, sigue manteniendo que fumar es bueno para la salud. Es fumador, por supuesto. También es miembro del círculo mágico. Es evidente que su especialidad es más bien la fantasía que la medicina. ¡Medio siglo de evidencias científicas convertido en humo!

El espectador pasa a citar a una autoridad superior: el mismísimo Todopoderoso. Aparentemente, todo lo que hay en el mundo lo ha puesto Él aquí con un propósito: que la humanidad se beneficie de ello. El alcohol debe de ser uno de esos beneficios, pues todas las tribus desconocidas del mundo han aprendido a elaborar sus propios licores. Después de haber comenzado la llamada presentando los indiscutibles argumentos de brillantes científicos, termina aconsejándote que te dejes guiar por los pigmeos. Afortunadamente, el argumento final es fácilmente rebatible. Pregúntale cómo ha descubierto eso si las tribus son desconocidas. Pero los escandalosos argumentos de ese tipo de gente ilustran lo ingeniosos que son los adictos para encontrar razones que justifiquen su adicción. Quizá el Todopoderoso haya proporcionado todo en beneficio exclusivo de la humanidad. El hombre así lo piensa: no hay más que ver la forma en que tratamos al resto de las especies. El alcohol tiene sus aplicaciones. Es un detergente efectivo y se puede quemar y utilizar como combustible. (Piensa en lo que puede hacerle a tu organismo). El alcohol puede ser beneficioso para la humanidad. También los arroyos. Pero llegar a la conclusión de que el Todopoderoso nos proporcionó el alcohol para que pudiéramos envenenarnos con él tiene tanta lógica como afirmar que el único propósito de los arroyos es que nos ahoguemos en ellos.

Uno de los aspectos más tristes de cualquier drogadicción es que cuando consigues dejarla utilizando el Método de la Fuerza de Voluntad, probablemente envidies a los que siguen bebiendo. Ni se te pasa por la cabeza que sean ellos quienes te envidien a ti. Puedes acabar envuelto en una especie de partida de póquer en la que tú te marcas el farol de lo agradable que es no tener que beber, y ellos intentan engañarte diciendo que te estás privando de un verdadero placer o apoyo. Tú tendrás un póquer de ases y ellos no tendrán ni una pareja de doses. Pero puede que algunos de los argumentos que ellos utilizan, en apariencia endebles, resulten difíciles de rebatir. De ahí que sea tan importante tu sentido común. Si empiezas a dudar de ti mismo tanto mientras estás leyendo este libro como tras haber escapado de la trampa, recuerda siempre que da igual lo que piensen los demás. Lees este libro porque tienes un problema, y en él encontrarás una solución sencilla a ese problema. ¡Eso es un hecho! También te servirá de ayuda releer los primeros párrafos de los capítulos 6 y 8. Quizá sea buena idea que lo hagas ahora.

Volvamos a la cuestión de si hay alguien que consume bebidas alcohólicas porque le gusta su sabor. Tras haber dejado claro que el alcohol sabe mal, el próximo argumento suele ser:

«Ya, pero combinado con otras bebidas o sustancias, el alcohol puede saber muy bien. Por ejemplo, ginebra con lima, vodka con naranja, *whisky* con limonada, ron con grosella, oporto con limón».

Este es otro argumento difícil de rebatir: que un líquido que sabe mal resulte más aceptable si se combina con otro de agradable sabor. Sin duda es cierto. Sé que no puedo rebatir ese punto, pero eso no explica por qué tenemos que combinar un líquido que sabe mal con una bebida que sabe bien, especialmente cuando resulta que el líquido que sabe mal cuesta mucho y es un fuerte veneno. No lo veo lógico.

«Pero yo sí disfruto del sabor de un vaso de vino en las comidas, y no necesito combinarlo con nada».

Pero el vino es alcohol diluido en agua y otros aditivos para hacerlo más dulce y conseguir que sepa bien.

«Sí, pero a mí me gusta el vino blanco seco».

Pero ¿no te has pasado al vino blanco seco porque te han dicho que el dulce engorda?

«Es verdad. Pero actualmente me da asco el sabor del vino dulce. Ahora que me he acostumbrado al vino seco no entiendo cómo me pudo gustar alguna vez».

Tarde o temprano tenía que llegarle el turno al tema que crea más confusión que cualquier otro:

EL GUSTO ADQUIRIDO.

Capítulo 12

El gusto adquirido

A muchos de nosotros nos han acostumbrado al alcohol desde pequeños dándonos bebidas dulces como la clara, la sidra, el jerez o el oporto, bebidas que no necesitan que adquiramos un gusto por ellas. Nuestra impresión del sabor puede quedar confundida por la ocasión. Algunos fumadores creen que disfrutaron del sabor de su primer cigarrillo, cuando realmente no se lo comieron. Si tu primera experiencia con el alcohol fue una copa de champán en el Royal Ascot, no resultaría sorprendente que te formaras la impresión de que te gustó, a pesar de que en realidad no disfrutaras del sabor ni del efecto de las burbujas en la nariz. Al fin y al cabo, se trata de una ocasión alegre y divertida. En cualquier caso, tus sentidos, incluida la memoria, estarían distorsionados y no serían fiables después de beber una copa.

Afortunadamente, si tienes buena memoria recordarás haber tomado bebidas que sabían mal. Cuando preguntas cómo les supo la primera cerveza, la gran mayoría te contestará algo parecido a:

«Pensé: ¿realmente tengo que seguir bebiendo esta porquería durante el resto de mi vida?».

El mal sabor es una alarma que te advierte:

«¡ALARMA! ¡ALARMA! ¡ESTÁS INGIRIENDO UN VENENO! ¡PARA, POR FAVOR!».

Pero el alcohol tiene el doble efecto de darte sed y de adormecer tus sentidos al desagradable sabor, así que la tendencia es tomar una cerveza tras otra. ¿La increíble máquina se da por rendida y permite que te mates? No. En lugar de eso lo que hace es introducir otra ingeniosa técnica de supervivencia con la que nos ha equipado la Madre Naturaleza: ¡vomitar! Es una experiencia bastante desagradable, pero no por ello la menosprecies. Aunque no lo creas, te está salvando la vida. También es una advertencia bien clara de que te estás metiendo algo que no deberías en el cuerpo.

Si hubiéramos tenido la misma experiencia por haber comido demasiadas manzanas verdes, hubiéramos prestado atención a la advertencia de la Naturaleza y aprendido la

lección. Pero como el 90 % de los adultos beben, incluidos nuestros modelos y nuestros padres, ignoramos al auténtico experto, seguimos el ejemplo de la inteligente humanidad e insistimos en aprender a que nos guste el alcohol. No podrías culpar a la Madre Naturaleza si se diera por vencida en ese momento. Pero no lo hace. El sistema es tan ingenioso que la increíble máquina empieza a fabricar una inmunidad contra el veneno. Rasputín se inmunizó deliberadamente contra el arsénico. Podía tomarse una dosis veinte veces mayor de la necesaria para matar a un hombre.

«¿Para qué hacía algo tan estúpido?».

No era estúpido. En aquella época los envenenamientos eran habituales. Pensándolo bien, las cosas no han cambiado mucho, excepto que en la actualidad lo llamamos ser sociables y no asesinato. Uno de los aspectos más ingeniosos del proceso de inmunización es que no solo anula parcialmente los efectos venenosos, sino que poco a poco el sabor comienza a parecerte menos malo. De hecho, si insistes lo suficiente, pronto empezarás a creer que disfrutas del sabor.

«¿No hubiera sido mucho más ingenioso que el sabor hubiese empeorado y no mejorado?».

Es muy probable. Pero no puedes culpar a la Madre Naturaleza. Le resulta imposible creer que una criatura sea tan estúpida como para envenenarse deliberadamente de manera regular.

Así que ella piensa que no tienes alternativa. En cualquier caso, el mal sabor no impidió que siguiéramos insistiendo, y ella te ayuda haciendo que el sabor parezca agradable. Es el típico ejemplo de cómo las reglas de la Madre Naturaleza pueden volverse contra ti si no las utilizas como es debido.

Pero no nos distraigamos de nuestro objetivo. El alcohol por sí mismo no cambia. Sigue siendo un veneno fuerte. Tampoco cambia el sabor del alcohol: siempre sabe mal. Que nuestros cerebros y nuestros cuerpos se hagan inmunes al mal sabor no significa que este cambie. Es nuestra percepción del sabor la que se ve alterada. Un hombre que trabaja en una granja de cerdos puede hacerse inmune al olor hasta el punto de no ser consciente de él. Pero al llegar a casa con la ropa de trabajo, su mujer le regañará. Otro ejemplo muy bueno es el efecto que tiene el olor a tabaco rancio en los no fumadores comparado con el que tiene en los fumadores. Lo cierto es que algunas bebidas alcohólicas saben tan mal que incluso los bebedores habituales no pueden soportarlo y tienen que añadirle refrescos y edulcorantes. Es el caso de los alcoholes destilados. Algunas personas los beben solos, pero no empezaron bebiéndolos así. Lo que ocurrió es que se hicieron inmunes a la droga, cada vez necesitaban más para conseguir el mismo efecto y resultaba muy aburrido tener que beber un litro de naranjada para conseguirlo. Así que adquirieron el gusto por las bebidas solas.

Descubrirás que los productos que necesitan que adquiramos el gusto por su consumo son, invariablemente, venenos como la nicotina, la cafeína y el alcohol. Un gusto adquirido consiste sencillamente en fabricar una inmunidad a un veneno que sabe mal. Sin duda, alguien que ha perseverado y ha conseguido adquirir el gusto por el vino blanco seco dirá que está encantado de haberlo hecho porque ahora podrá disfrutar

durante el resto de su vida de un vasito en las comidas. Es un argumento difícil de rebatir, pero cae por su propio peso.

Seguro que conoces a más de uno que solía tomar el té con dos cucharadas de azúcar y ha dejado de tomar azúcar por completo. Sin darte cuenta echas no más de dos granos de azúcar en su taza, antes de recordar que ya no toma azúcar. No dices nada, convencido de que no se dará cuenta. ¿No se dará cuenta? Lo escupe, como si le acabaras de dar una taza de arsénico. Esto demuestra dos cosas. La primera, que los hábitos son fáciles de romper, siempre y cuando quieras hacerlo.

«Entonces, ¿por qué no resulta fácil dejar de fumar o de beber?»

Porque no son hábitos sino adicciones y, no obstante, son fáciles de romper, si sabes cómo. Pero vayamos paso a paso. La otra cosa que demuestra el ejemplo del azúcar y el té es que nuestras papilas gustativas son flexibles y que no tenemos por qué ser esclavos de ellas. La mayoría de los bebedores adquieren el gusto por una bebida en particular. Sin duda habrás escuchado más de una vez:

«¡Me encanta el sabor de la cerveza amarga!».

¿Qué más pruebas necesitas? Mi diccionario define «amargo» como «un sabor malo y desagradable». Este es un buen ejemplo de cómo los adictos se engañan a sí mismos y engañan a los demás. El problema es que esa afirmación es tan habitual que damos por sentada su validez. Decir «¡me encanta el sabor de la cerveza amarga!» es claramente una contradicción. ¿Alguna vez has escuchado a alguien contestarle eso a la persona que hace esa afirmación?

Ningún drogadicto, vivo o muerto, pretende acabar siendo yonqui. Ni ningún bebedor, vivo o muerto, pretende acabar siendo alcohólico. Por tanto, podemos concluir que ningún joven, vivo o muerto, tomará consciente y deliberadamente la decisión de perseverar con el mal sabor del alcohol simplemente para obtener ese gusto adquirido. Lo más seguro es que funcionara justo al contrario: adquirimos el gusto porque perseveramos por cualquier otro motivo. Ya hemos comentado que uno de los aspectos más ingeniosos de la trampa es que normalmente la primera copa sabe mal. Esto hace que nos reafirmemos en que no nos vamos a enganchar. Muchos bebedores y fumadores creen que son estúpidos. Lo cierto es que no lo son. La trampa de las drogas es ingeniosa. Pero ¿alguno de nosotros sería tan estúpido como para decir: «Perseveraré con el mal sabor hasta que aprenda a que me guste?». ¿No sería como decir:

QUIERO ENGANCHARME?

Volvamos a la persona que disfruta de una botella de vino blanco en las comidas. ¿Acaso está diciendo que ninguna bebida sin alcohol sabe tan bien?

«Claro que no. A menudo tomo refrescos si tengo que conducir».

¿Saben igual de bien?

«Sí. Pero después de un par de refrescos me siento mal y ya no quiero beber más».

Así que no se trata solo del sabor. Pero, si ya has saciado tu sed, ¿para qué ibas a querer beber más?

«Porque me gusta beber en las comidas».

Hemos dado un giro de 360 grados. Sin embargo, el argumento de que los refrescos empachan es válido. Deja de ser un problema mientras bebes alcohol con frecuencia porque, sencillamente, te limitas a pasarte a las bebidas alcohólicas. Pero puede ser un verdadero problema para los alcohólicos en recuperación. Trataré este tema en su momento.

Ya hemos dejado claro que tanto si se trata de un joven que empieza a beber, como de un bebedor normal o de un alcohólico, las personas no beben alcohol porque sepa bien. Cuando los bebedores te dicen que beben porque les gusta el sabor, pretenden engañarte a ti y engañarse a sí mismos. Por tanto, si la gente no bebe alcohol por el sabor ni para saciar su sed, debe de haber otro motivo. Tratemos otro error habitual:

¿EL ALCOHOL ENVALENTONA?

Capítulo 13

¿El alcohol envalentona?

Desde luego, nos han lavado el cerebro para que lo creamos. ¿Por qué, si no, es tradición en el ejército británico repartir ron antes de entrar en batalla? Durante años viví convencido de que el alcohol me daba valor y confianza en mí mismo. Eso fue antes de descubrir el método EASYWAY. A partir de entonces abrí mi mente y empecé a cuestionarme conceptos que siempre había aceptado como hechos. Este proceso puso mi vida patas arriba. Corrijo: ya estaba patas arriba. Sin embargo, como estaba acostumbrado a que así fuera, me resultaba completamente normal. Hasta que no abrí mi mente no fui capaz de ver las cosas en su verdadera perspectiva.

Sin duda comprendes el significado de la palabra «valor», y de otras asociadas a ella como «bravura» y «cobardía». Pero recuerda que te pedí que no dieras nada por sentado. Antes de que lleguemos a comprender el efecto que el alcohol tiene sobre nuestro valor, debemos entender bien qué es el valor. También sería conveniente que analizáramos otra palabra ligada estrechamente a este tema: ¡TEMOR!

Imagina que hago un brindis el día del bautizo de tu hijo:

«Que crezca para ser tan valeroso como su padre».

Es posible que pensaras que estaba siendo demasiado dramático. No obstante, te sentirías muy halagado y puede que tú también desearas que se convirtiera en una persona sin temor. Si tu deseo se hiciera realidad, le estarías condenando a una muerte prematura. Tendemos a pensar que el temor es algo malo. Puede que sea una experiencia desagradable, pero en realidad es un aliado y un amigo. Es uno más de los ingredientes esenciales con los que nos ha equipado la Madre Naturaleza para asegurar nuestra supervivencia. El temor a las alturas garantiza que tomemos las precauciones necesarias; el miedo al fuego impide que acerquemos una cerilla a un tanque de gasolina; el temor a ahogarnos nos lleva a ponernos el chaleco salvavidas, y el miedo a resultar heridos o a morir hace que no corramos riesgos innecesarios cuando entramos en batalla. El miedo no es malo, como tampoco lo es una alarma contra incendios. Es el ingenioso invento de la Madre Naturaleza para advertirnos de que la amenaza de peligro existe y, por consiguiente, nos permite actuar para remediarlo.

Los animales salvajes no tienen ideales como la valentía y la cobardía. Pero el temor existe y, cuando lo experimentan, actúan según el instinto con el que los ha dotado la Madre Naturaleza. Permíteme utilizar a mi gata como ejemplo. Está claro que es un animal domesticado, pero cuando persigue a un ratón o a un pájaro, se comporta como si volviera a la naturaleza.

En una ocasión, la observé mientras intentaba cazar un ratón en el jardín. Era evidente que se lo estaba pasando de maravilla y no parecía haber mala intención por su parte. Para ella el ratón era como un trozo de papel atado a una cuerda. Pero, desde luego, para el ratón no se trataba de un juego. Era cuestión de vida o muerte. Durante un rato la pobre criatura intentó salir corriendo o esconderse, pero no le sirvió de nada. Hasta que la gata lo acorraló en una esquina del cobertizo. Para mi sorpresa, el ratón se levantó sobre sus patas traseras y se enfrentó a ella como si fuera a atacarla. Mi gata se sorprendió más que yo, incluso. Dio un saltó hacia atrás y lo dejó escapar.

¿Cómo valoraríamos esa escena desde el punto de vista de un humano? No pensaríamos que el ratón es valiente ni cobarde porque al principio intentara huir. Ten en cuenta que, para él, un gato es tan grande como un *Tyrannosaurus Rex* para nosotros. A mí me pareció que fue increíblemente valiente al enfrentarse a ella. Pero en realidad no era valentía; simplemente era instinto. Su primer instinto natural fue echar a correr, pero cuando ya no pudo hacerlo, siguió otro instinto natural e intentó defenderse atacando. Y eso fue lo que le salvó la vida.

Me avergonzó muchísimo que mi gata se retirara. No puede existir mejor ejemplo de que los que van de chulos por la vida siempre son los más cobardes. Sin embargo, ella no fue cobarde, como tampoco el ratón fue valiente. La gata está bien alimentada y no iba a morirse de hambre por no cazar al ratón. Si tenemos esto último en cuenta, ¿para qué iba a arriesgarse a resultar herida, por mínimo que fuera el riesgo? Sus acciones no eran más cobardes que las nuestras cuando intentamos evitar que nos pique una avispa o una abeja. Quitarse de en medio es puro sentido común.

A veces utilizamos la expresión «valiente como un león». Los leones no son valientes. Por instinto son depredadores de aquellas especies que menos daño pueden hacerles, por eso eligen a los miembros más débiles de los rebaños. Su autoestima no depende del valor de la víctima que han cazado. Solo en tiempos de escasez, cuando el miedo a morir de hambre supera al temor a resultar heridos, intentarán cazar presas más peligrosas, como jirafas o búfalos.

En el reino animal no existe ni la valentía ni la cobardía. Lo único que existe es el instinto de supervivencia. Quizá argumentes que un animal que arriesga su vida para defender a sus crías es de alguna forma valiente. Puede parecernos así si juzgamos la situación con nuestros confusos valores. Pero, al igual que la Madre Naturaleza se asegura de que sobrevivamos individualmente, nos guste o no, también nos ha dotado de instintos que garantizan la supervivencia de la especie. Un buen ejemplo es el instinto de proteger a nuestras familias. Otro ejemplo es el impulso sexual. Por muy placentero que nos resulte satisfacerlo, su propósito es que nos reproduzcamos. En algunos casos, el instinto de reproducción toma prioridad con respecto a la supervivencia individual. La

muerte de un salmón después de desovar es otro ejemplo, y la próxima vez que te quejes de que tu mujer te ha arrancado la cabeza de un mordisco da gracias de que no sea una mantis religiosa. Las hembras de esta especie arrancan literalmente la cabeza al macho después de aparearse.

Quizá te sientas un poco indignado porque crees que la humanidad ha evolucionado mucho más que los animales y que los ideales a los que aspiramos son intrínsecamente nobles, consistentes e incuestionables. Yo también estuve equivocado durante gran parte de mi vida. Pero echemos un vistazo a los hechos. Permíteme ponerme como ejemplo.

Durante la mayor parte de mi vida me ha atormentado la idea de ser un cobarde. Estoy seguro de que a mis compañeros de colegio y de trabajo les resultaría difícil creerlo. Al fin y al cabo, ¿cómo pueden ser unos cobardes un campeón de boxeo y un audaz jugador de *rugby*? Esa es justo la razón. No era un valiente; al contrario, era un cobarde. Cuando era niño me comieron el coco para que pensara que los niños no debían tener miedo y que lo natural es que fueran agresivos y les gustara pelear. Todas las películas del oeste y todas las historias épicas de guerra incluyen una pelea en un bar, y en ellas se nos muestra que los contrincantes disfrutan enormemente con el enfrentamiento. Eso sería comprensible si estuvieran luchando con el enemigo, pero normalmente se trata de los de infantería contra los de la marina. En las películas de guerra británicas, los jóvenes pilotos se morían de ganas de enfrentarse con los alemanes. La esperanza de vida media de un piloto británico era de alrededor de tres semanas. En esa época, estaba más que convencido de que dejaría pasar la oportunidad de enfrentarme al enemigo si eso significaba que este tenía la oportunidad de acabar conmigo. Afortunadamente, en aquella época yo tenía siete años, así que me libré de participar. Si un chaval se metía conmigo, no solo no tenía ninguna gana de pelear con él, sino que mi instinto era el mismo que el del ratón: quería echar a correr, aunque el chico fuese más pequeño que yo. A mí me resultaba evidente que yo era anormal y cobarde.

Entonces, ¿por qué me hice campeón de boxeo? Te aseguro que no se debió a mi agresividad natural. Simplemente lo hacía para disimular lo avergonzado que me sentía. Odiaba boxear, pero mi miedo a resultar herido lo superaba el miedo a que mis amigos descubrieran que era un cobarde. ¿Por qué era un jugador de *rugby* audaz? Nunca lo fui. El miedo nunca desapareció. Cada vez que me tiraba de cabeza contra esas rodillas temía romperme el cuello. La primera vez que me seleccionaron para jugar con el equipo del colegio fue en un derby contra nuestros archienemigos. Se me escapó un pase y eso hizo que perdiéramos el partido. Mi acto de cobardía fue más que evidente, tanto para los jugadores como para los espectadores, pero nadie lo mencionó. De hecho nadie me dirigió la palabra. Ese silencio me hizo más daño que cualquier lesión física recibida en el campo de juego o en el *ring*. Dicen que «el héroe muere una sola vez, pero el cobarde sufre mil muertes».

Ese incidente me enseñó lo cierto que es ese dicho, y nunca más volví a tener valor para fallar otro pase. De ahí nació mi fama de audaz. Puedes argumentar que no solo no era un cobarde, sino que demostraba ser muy valiente por seguir boxeando y jugando al *rugby* cuando en realidad estaba tan aterrorizado. Hubo una época en la que hubiera

estado de acuerdo contigo. Al fin y al cabo, la esencia de la valentía es la superación del miedo. Si alguien lleva a cabo lo que se supone es un acto de valentía pero no tiene miedo, no se le puede considerar valiente. «Tontos que se meten donde los ángeles no se aventuran». Pero ¿realmente yo estaba siendo valiente? Tenía que elegir entre dos males: el miedo a lesionarme o el miedo a que descubrieran al cobarde que yo mismo me consideraba. ¿Acaso estaba siendo valiente por elegir el menos malo de los dos temores? Para nada. Estaba siendo racional. Muchos también cuestionarían mi afirmación «nunca más volví a tener el valor de fallar otro pase». ¿Cómo se puede necesitar valor para fallar un pase? Te lo explicaré enseguida. Ahora me doy cuenta de que no fui ni valiente ni cobarde. El verdadero problema era el lavado de cerebro creado por los absurdos principios de la «humanidad inteligente» que iban en contra de mis instintos naturales y me creaban dudas y confusión. En la actualidad seguimos regañando a los niños por ser unos cobardes, como si tener miedo fuera un delito y no un instinto natural e imprescindible para la supervivencia.

¿Significa esto que no creo que exista ni la valentía ni la cobardía en los humanos? ¿Acaso estoy diciendo que no somos diferentes a los animales salvajes? No es eso lo que estoy diciendo. Nosotros tenemos cerebros muy desarrollados que nos permiten recordar y aprender de nuestros errores. Gracias a ello podemos adaptar experiencias pasadas para solucionar problemas nuevos. Pero esa inteligencia debería ser utilizada para potenciar nuestros instintos naturales, y no para confundirlos ni contradecirlos con falsos valores. Pondré un ejemplo.

Imagina que alguien me retara a cruzar un estrecho tablón colocado entre dos edificios. No dudaría en negarme a hacerlo ni tendría ningún sentimiento de cobardía o de autocrítica. El único efecto que tendría que esa persona utilizara trucos como llamarme «cobardica» sería que le considerara un completo imbécil. Pero si hubiera un niño que corriera el peligro de caerse y la única forma de salvarle fuera cruzar ese tablón, mi conciencia me diría que debería intentarlo. Si fuera capaz de superar mi temor e intentarlo pensaría que ese es un acto de valentía. Si no pudiera hacerlo, me consideraría un cobarde.

Yo definiría «cobardía» como aquello que me impide actuar según me dicta la conciencia por miedo al daño físico o al ridículo. ¿Significa esto que entraría en un edificio en llamas para salvar a alguien? No necesariamente. Valoraría el riesgo y, si considerara que no merece la pena correrlo, no lo haría. Supongo que correría más riesgos por mi familia que por un extraño.

Mi confusión y mis dudas desaparecieron en cuanto descubrí EASYWAY, y hoy no pasaría por el mismo dilema que pasé cuando era un chaval. Si mis instintos naturales no hubieran estado confundidos y distorsionados por los absurdos principios de la «humanidad inteligente», no hubiera participado en los combates de boxeo ni en los partidos de *rugby,* ni tampoco hubiera cruzado el tablón simplemente para atreverme. ¡No tenía más ganas de hacerle daño a otro chaval que las que tenía de que él me lo hiciera a mí! La confusión era la causa de tanto dolor físico en el *ring* y en el campo, de tantas horas anticipando ese dolor y de tantos años convencido de que era un cobarde. ¡Y

todo eso era innecesario! Yo hubiera necesitado mucho valor de niño para enfrentarme a la autoridad y a los valores aceptados en aquella época, al igual que ahora hace falta mucho valor para que un objetor de conciencia convencido se enfrente a los abusos. Pero creo que, sin la confusión, sí hubiera tenido valor. Por eso digo que se hubiera necesitado valor para estropear futuros pases. Si lo hubiera hecho, hubiera necesitado mucho valor para soportar los abusos que hubiera recibido de mis compañeros de colegio y de mis amigos.

¿Hubiera tenido valor para aportar mi granito de arena si hubiéramos vuelto a entrar en guerra? ¿Quién lo sabe? Pero tengo motivos para creer que sí lo hubiera hecho. ¿Vivo agobiado por la idea de que algún día tenga que ponerme a prueba y falle? Para nada. Ya se me ha puesto a prueba en diversas ocasiones desde que descubrí el método EASYWAY. Quizá dichas ocasiones no hayan sido tan dramáticas como el ejemplo del tablón o del incendio, pero sí requirieron cierta dosis de valentía por mi parte. A pesar de que ahora sé que no era un cobarde cuando iba al colegio, recuerdo perfectamente cómo se siente uno al creerse cobarde y, en mi opinión, la opción más fácil es enfrentarse al miedo.

Ahora estamos en posición de tratar el objetivo principal de este capítulo: ¿el alcohol te da valor? No me cabe duda de que la mayoría de los marineros se sentían agradecidos por tener un barril de ron, y de que muchos de ellos creían sinceramente que les hacía sentirse más valientes. Pero ¿cómo va el alcohol a hacerte más valiente? La valentía consiste en superar el miedo. Por tanto, si reduces el nivel de miedo, ¿no significa eso que se necesita menos valentía para superarlo? Es un hecho constatado que el alcohol te embriaga y que ese proceso de embriaguez mina todas tus facultades, incluida la de sentir miedo. ¿No estás de acuerdo conmigo en que el barril de ron, lejos de dar valor a los marineros, lo que hacía era reducir el miedo?

Utilicemos un ejemplo cotidiano para ver la situación con más claridad. Es bastante habitual que las personas que tienen miedo a volar se emborrachen antes de viajar en avión. ¡Ellos no se engañan pensando que el alcohol les hace sentirse más valientes, porque ninguno de ellos se siente más valiente después de haber bebido alcohol! No hay duda de que lo toman para espantar el miedo. Es más difícil ver eso con el barril de ron, porque los marineros sí están siendo valientes. En ambos casos, el efecto del alcohol es exactamente el mismo. El alcohol reduce el miedo:

EL ALCOHOL NO ENVALENTONA.

Puede que te estés preguntando cuál es la diferencia entre reducir el miedo y aumentar la valentía. Tal vez el barril de ron hubiera marcado la diferencia entre que los marineros hicieran su trabajo o se amotinaran. Quizá el alcohol permitió a ese pasajero subir al avión. A lo mejor es eso cierto, pero lo fundamental es que te des cuenta de que no le dio valor, simplemente redujo en gran medida su temor, hasta permitirle subir al avión. También es importante que sepas las consecuencias que tiene utilizar el alcohol para estos fines. Volvamos a la Madre Naturaleza.

Un avestruz entierra la cabeza en cuanto percibe peligro. Lo hace porque cree que si no puede ver el peligro, es que no hay tal peligro. Bien, el avestruz es un animal relativamente grande equipado con dos fuertes patas que son, en sí mismas, una poderosa arma. Esas patas también son capaces de generar una velocidad superior a la de muchos depredadores. Aparte de adoptar una postura que resulta ridícula, al meter la cabeza en la tierra se niega a sí misma tres atributos esenciales para la supervivencia: la vista, la capacidad de luchar y la capacidad de huir. Se queda completamente inmovilizada. ¿A qué me recuerda eso?

Todos los pájaros tienen unos cerebros muy pequeños, de ahí la expresión «cabeza de chorlito». El avestruz no es una excepción. Nosotros tenemos la suerte de estar dotados de cerebros mucho más grandes y, por tanto, esa estrategia no nos funcionaría. Con nuestra inteligencia superior, nos daríamos cuenta de que esconder la cabeza en la tierra no solo no reduce el peligro, sino que nos vuelve absolutamente indefensos ante él. En nuestro caso, ni siquiera reduciría el miedo. Al contrario, lo aumentaría. Seríamos plenamente conscientes de que, aunque no vemos al león hambriento, él sí nos ve a nosotros.

La analogía del avestruz es muy útil porque nos ayuda a ver nuestros propios instintos con más claridad. Al enterrar la cabeza en el suelo, el avestruz reduce su temor, pero, como consecuencia, hace que aumente el peligro. ¿Es eso inteligente? Claro que no. El miedo en sí es una ventaja, al igual que una alarma contra robos es una ventaja. El miedo es la advertencia de que existe peligro; una advertencia que, como en el caso de la alarma, puede resultar real o infundada. Sustituir el miedo por otro miedo cualquiera que no sea eliminar su causa es como creer que has apagado el fuego simplemente por desconectar la alarma. En realidad, al hacerlo lo que has provocado es que no haya una solución para el problema: los bomberos no acudirán si no suena la alarma. Apagar la alarma es justo lo que haces cuando bebes alcohol para eliminar el miedo. Te niegas cualquier posibilidad de enfrentarte a la causa del miedo y, por tanto, de acabar con él para siempre.

Quizá todo esto te parezca evidente. En el caso del avestruz lo es, por la sencilla razón de que los animales salvajes solo actúan por instinto. Para ellos el asunto no está contaminado por conceptos fabricados por el hombre como el valor o la cobardía, ni por ideales como el deber hacia un amigo, la familia o la patria. No tenemos derecho a ridiculizar al avestruz por adoptar esta sencilla técnica para reducir su miedo; a fin de cuentas, nosotros actuamos de forma igual de estúpida al embriagarnos deliberadamente para atenuar un temor o para hacerlo desaparecer. ¿Qué diferencia hay entre ponerte «ciego» bebiendo o enterrar la cabeza en el suelo? De cualquiera de las dos maneras te estás quedando indefenso. ¿Podrías describir como un acto de valentía enterrar la cabeza cuando te enfrentas a un peligro? Claro que no. Se parece mucho más a la cobardía. Entonces, ¿cómo podemos afirmar que embriagarnos cuando nos enfrentamos a un peligro nos envalentona?

Me han informado en más de una ocasión de que en realidad los avestruces no utilizan el truco de enterrar la cabeza en el suelo cuando se ven en peligro. Si es así, tal vez

consideres que no debería utilizar esta analogía. Pero da igual si los avestruces lo hacen o no, lo que quiero señalar es que sería estúpido hacerlo. De hecho, me sentí muy aliviado al enterarme de que los avestruces no lo hacen. Se opone completamente a las leyes de la Madre Naturaleza; además, resulta muy dudoso que pudiera sobrevivir una especie que hiciera algo así. Pero también significa que, a pesar de nuestro enorme cerebro y nuestra avanzada tecnología, ¡somos aún más estúpidos que el avestruz!

Volvamos a la analogía de sobrevolar los Alpes rodeados de niebla. Esa sería una experiencia terrorífica para un piloto competente con todo el instrumental funcionando adecuadamente. Imagina cuánto más terrorífico resultaría si no pudieras depender de ninguno de tus instrumentos, ni del radar, ni del altímetro, ni del indicador de combustible, la radio ni la brújula. Imagina que, además, estás perdiendo gradualmente el sentido de la vista, el del oído y el del tacto. Y, lo que es peor, tu cerebro —la computadora que controla tu mente y tu cuerpo— ha dejado de funcionar como debiera. Eso sí es el verdadero miedo. Justamente eso es lo que te hace el alcohol, y cuanto más bebes, más lo hace. Bebe lo suficiente y te quedarás completamente «inmovilizado». Es evidente que no se debe volar con niebla. ¿Puede ser sensato pasarte la vida con la cabeza enterrada en el suelo?

Si todavía te cuesta entender este punto, imagina que eres un pasajero de ese vuelo y ves cómo el piloto da sorbos de una petaca. ¿Cuál sería tu reacción? Apuesto a que sería la misma que tendría la compañía aérea. ¡Si uno de sus pilotos tomara un solo sorbo le despedirían! Tu cerebro y tu cuerpo son maquinarias extraordinariamente ingeniosas. ¿Realmente crees que puedes mejorar su funcionamiento tomando sustancias químicas que distorsionan su operatividad? El LSD hace que algunas personas crean que pueden volar. ¿Quiere eso decir que realmente pueden volar con el LSD? Bueno, hasta ahora no lo ha conseguido nadie, ¡pero algunos han muerto intentándolo! Quizá el barril de ron impidiera que los marineros se amotinaran. Desgraciadamente también afectó a su capacidad para tomar decisiones estratégicas, a su vista, su coordinación y sus reacciones.

Esta puede ser una de esas ocasiones en las que empiezas a dudar, cuando crees que la ignorancia es la felicidad y que te iría mucho mejor creyendo que el alcohol te da valor. Por favor, no caigas en esa trampa. Deja que te recuerde que no tengo más que buenas noticias para ti. En cualquier caso, no nos engañamos del todo cuando nos embriagamos en momentos de peligro o de estrés. Es lo que llamamos «falso valor». Sentimos que nos estamos volviendo más vulnerables y, al igual que el miedo del piloto se multiplicaría si supiera que sus instrumentos de vuelo son defectuosos, también aumenta nuestra sensación de miedo cuando somos conscientes de que nuestra vulnerabilidad es mayor. Y, del mismo modo que reducir tu miedo bebiendo alcohol en momentos de peligro te crea la ilusión de más valor, también crear miedo al beber alcohol en esos momentos origina el engaño de quitarte valentía.

No te preocupes si esta última afirmación te resulta confusa. Vamos a analizarla sin engaños. Es evidente que el alcohol no te da valor. Es igualmente evidente que beber alcohol en momentos de peligro hará que aumente tu temor porque sabes que, al hacerlo,

estás minando tus defensas. La consecuencia es que eres menos valiente aún. Eso no quiere decir que efectivamente te falte valor. Tan solo significa que el alcohol ha impedido que lo utilizaras. Puede que te resulte difícil aceptar este punto, pero te aseguro que es cierto. De hecho, todos lo sabemos. ¿Acaso consideramos que un borracho se enfrenta con valentía a las pruebas y tribulaciones de la vida? Al contrario, es evidente que siente que no puede enfrentarse a la vida por sí mismo y que intenta bloquear la realidad. Sin éxito, debo añadir. También es obvio que la causa de sus problemas está en el alcohol. El alcohol no envalentona.

¡EL ALCOHOL DESTRUYE LA VALENTÍA!

Si es tan obvio, ¿por qué no es capaz de verlo el borracho? Porque desde su nacimiento le han lavado el cerebro para que crea que el alcohol le da valor y, como su caída hacia el fondo de la sarracena ha sido tan gradual, cada día parece igual al anterior. Se ha olvidado de cómo se siente uno al levantarse pletórico de energía y de confianza en sí mismo. Culpa de su lamentable estado a los años que tiene y a los problemas a los que se enfrentan los bebedores normales a lo largo de su vida. No se da cuenta de que el villano es el alcohol. Es más, ahora cree que es su único amigo. Cuanto más veneno bebe, más bajo cae y, por tanto, más necesita otra copa. Los bordes de la sarracena se vuelven cada vez más resbaladizos.

El alcohol no te da confianza ni valor. Todo lo contrario, ¡te convence a ti y a los demás de que no posees ninguna de esas cualidades! Afortunadamente, eso es mentira. Pronto te sorprenderá la cantidad de valor y de confianza que posees.

Otro efecto íntimamente ligado a la mentira de que el alcohol envalentona es que

EL ALCOHOL DESINHIBE.

Capítulo 14

El alcohol desinhibe

Es mentira que el alcohol envalentona. Sin embargo, sí desinhibe. La mentira en este caso es que desinhibir sea beneficioso. Hubo un tiempo en que estuve convencido de que la clave de una fiesta con éxito era meter tanto alcohol como me fuera posible por el gaznate de cada uno de los invitados, y tan rápidamente como me fuera posible. Creía que esto ayudaría a los invitados a superar esa incómoda fase en la que están por ahí, de pie, tímidos y cohibidos. Cuando la bebida empieza a hacer efecto, los invitados comienzan a perder su timidez y sus inhibiciones. Eso también es mentira. Ten en cuenta que algunos de esos invitados han tenido que recurrir al «falso valor» antes de llegar a la fiesta, y da igual cuánto y cuán rápido los animes a beber, todos los actos sociales que congregan a extraños empiezan igual, con pequeños grupos dispersos que intentan mantener una conversación formal.

Al igual que el miedo, nuestras inhibiciones están ahí para protegernos. En cierta manera, nuestras inhibiciones son una forma de miedo. No necesariamente una forma de peligro físico, sino un temor a parecer tontos o a que se nos vea de un modo que no nos gusta, es decir, como tímidos o faltos de confianza. Estoy de acuerdo en que la timidez o la falta de confianza pueden ser algo desagradable. Esto es evidente cuando alguien sufre de timidez, en especial si la víctima es un niño. Su incomodidad no hace más que aumentar, cuando un bienintencionado padre le dice:

«Vamos, no seas tímido. Enséñale a todo el mundo lo bien que cantas».

¿Por qué les hacemos eso a los niños? Si sufres de timidez, lo último que necesitas es que te conviertan, a la fuerza, en el centro de atención. ¿Eso cura la timidez? Claro que no. Lo único que hace es convencer al chaval de que lo que en realidad es un sentimiento perfectamente natural es un fallo grave y debilitador, y eso, en consecuencia, le hace sentirse inferior. No es de extrañar que la mayoría de nosotros nos pasemos la vida sintiéndonos culpables por no superar nuestra timidez, da igual lo bien que consigamos ocultarla. Yo no conseguí solucionar mi problema de timidez hasta que descubrí el método EASYWAY.

¿Cómo me ayudó EASYWAY a conseguirlo? Haciendo posible que me diera cuenta de que la timidez y las inhibiciones eran reacciones normales y que eran una parte vital

de mi mecanismo de protección. No te ganarás la confianza de un animal salvaje a menos que le convenzas de que no le harás daño. Del mismo modo, es natural que los niños desconfíen de los extraños hasta que se convenzan de que esa persona no les hará ningún daño, ni físico ni mental.

Fue un alivio descubrir que mi timidez era bastante normal, así que dejé de preocuparme por ella. También me ayudó a darme cuenta de que lo que yo atribuía a la falta de sociabilidad de algunas personas en actos sociales se debía realmente a su propia timidez. Al concentrarme en ayudarles a superar su timidez llegué a olvidar la mía y a obtener placer rompiendo el hielo. Es algo parecido a ayudar a un capullo a convertirse en una bella flor.

¿Qué hay de malo en tomarse un par de copas para ayudarte a acabar con tus inhibiciones? Que eso justamente es lo que hace. Echemos un vistazo a algunos ejemplos. Mi falta de agresividad cuando era niño era un ejemplo típico. ¿Te has fijado en que, cuando dos jóvenes están a punto de pelearse por un conflicto real o imaginario, como si de dos sementales en época de celo se tratara, antes de pasar a los puños se lleva a cabo el ritual de sacar el pecho e intercambiar amenazas? El efecto del lavado de cerebro es increíblemente poderoso. Ya he descrito que pensaba que yo no era normal porque la perspectiva de hacerle daño a otro niño no me prometía felicidad alguna, y la perspectiva de que él me hiciera lo mismo a mí era un anatema. Nunca se me pasó por la cabeza que el otro niño también hubiera sido sometido al mismo lavado de cerebro y tuviera las mismas aprensiones que yo. Éramos como dos ciervos, cada uno albergaba la esperanza de que el otro se retirara y así no tener que luchar. Ese es el motivo de que la mayoría de los enfrentamientos entre dos varones normales rara vez acaben desembocando en verdadera violencia física. A medida que nos hacemos mayores —y más sabios— los enfrentamientos físicos acaban desapareciendo para siempre. Pero si dos jóvenes han estado bebiendo, pierden el miedo al daño físico. También pierden sus inhibiciones, incluyendo sus inhibiciones de hacer daño a otros y hacerse daño ellos. Un enfrentamiento físico normal entre dos jóvenes terminará automáticamente cuando haya quedado establecida la superioridad de uno de ellos; pero un joven afectado por el alcohol seguirá pegando o pataleando a su oponente hasta dejarle inconsciente. Con demasiada frecuencia, la víctima queda sin sentido de forma permanente. ¡Qué pasatiempo tan feliz, social y agradable es beber alcohol!

Otro ejemplo típico es beber y conducir. Debo confesar que antes de las campañas de «Si bebes, no conduzcas» yo era uno de esos idiotas que alardeaban de que conducían mejor si se tomaban un par de copas. Me considero un hombre razonablemente inteligente. ¿Cómo podía ser tan estúpido? Probablemente porque me habría tomado unas cuantas copas cuando alardeé de eso. Sin embargo, por mi experiencia de adolescente, sabía que si bebía una gran cantidad de alcohol, prácticamente perdería el sentido. Por tanto, era lógico deducir que un poco de alcohol distorsionaría mis sentidos. Entonces, ¿cómo era posible que creyera que el alcohol me hacía mejor conductor? Se debía a que acababa con mi temor a sufrir daños y eso, a su vez, me permitía conducir más rápido de lo que lo haría normalmente sin tener ningún tipo de aprensión. Dicho de

otra manera, el alcohol me creaba una falsa sensación de seguridad cuando conducía. ¿Me hacía eso mejor conductor? Al contrario.

El peor aspecto de beber y conducir no es perder el miedo a sufrir daños, sino perder tus inhibiciones. No eres consciente de que el alcohol no solo ha reducido tus facultades, sino también tus responsabilidades. ¿Puedes imaginar el horror de matar a otro ser humano porque conducías bebido? ¿Puedes imaginar matar a tu propio hijo y tener que vivir toda tu vida con ese remordimiento?

Sin duda tú eres una de esas personas responsables que nunca beben si tienen que conducir ni se ponen nunca agresivas, por tanto, ¿qué problema hay con tomarse unas cuantas copas en una fiesta? Seguro que conoces a alguna de esas personas que dan la sensación de que hablan sin parar. Es como si hubiera línea directa entre su mente y su boca. El primer pensamiento que se les pasa por la cabeza lo comunican inmediatamente a todos los presentes. Algunas personas describen esa condición, de manera cruel pero descriptiva, como diarrea verbal. Los que lo practican te abren el apetito diciéndote lo fascinado que estarás cuando te cuenten una experiencia que tuvieron el pasado lunes, ¿o era el martes? A eso le sigue un monólogo aparentemente interminable destinado a determinar el día correcto. A los diez minutos sabes que estás siendo maleducado, pero ya no puedes soportarlo más, así que preguntas con la mayor corrección si el día es una información crucial para la historia. Se te amonesta bastante rudamente: «Claro que importa, ese fue el día que cogí el autobús». Consigues a duras penas morderte la lengua para no decir que no importa el día que cogió el autobús, porque te das cuenta de que eso solo conseguiría alargar el tema, así que escuchas educada y pacientemente mientras te cuenta la experiencia, solo para descubrir que la discusión sobre si fue el lunes o el martes era, con diferencia, la parte más interesante de la historia.

La mayoría de nosotros tiene uno o más puntos de control entre el cerebro y la boca. Yo tengo uno. Su propósito es editar los pensamientos que cruzan mi mente antes de transmitirlos a través de mi boca. Es un mecanismo increíblemente útil. Eso impide que transmita muchos razonamientos que pueden ser estúpidos, aburridos u ofensivos para otras personas. Sería correcto definir dicho mecanismo como inhibiciones. Algunas personas tienen varios puntos de control. Tantos que nunca les oyes decir algo que podría ser considerado como remotamente controvertido. Solemos considerar que dichas personas son bastante inhibidas y eso las descalifica para tener una conversación animada. No sé cuál es el número ideal de puntos de control, posiblemente dos; lo que sí sé es que de vez en cuando me siento avergonzado porque mi punto de control no ha pillado algún gazapo.

El alcohol elimina estas inhibiciones. Ese es el motivo de que una agradable reunión social desemboque repentinamente en violencia; alguien dice o hace algo ofensivo que nunca hubiera dicho o hecho a menos que estuviera bajo la influencia del alcohol. Quizá argumentes que alguien que está inhibido sería mucho más interesante si perdiera alguna de esas inhibiciones, pero nunca las suficientes como para resultar ofensivos. Sin embargo, es imposible controlar ese punto. El alcohol te embriaga; si vas perdiendo progresivamente el control de todas tus facultades, ¿cómo vas a ser capaz de juzgar el

límite que no debes sobrepasar? Y aunque eso fuera posible, aún hay un fallo más en el razonamiento. Normalmente, las personas inhibidas no se vuelven más interesantes cuando están ebrias; al contrario, se vuelven demasiado sensibles, pesadas, incoherentes y aburridas. No sería tan malo si la persona inhibida se sintiera mejor por ello, pero eso no ocurre; está en una especie de estupor, y no se puede valorar una situación a menos que puedas valorarla con tus sentidos.

¿Qué impresión se forman las otras personas que hay en la fiesta? Si están igual de borrachas, su opinión no importa, da igual cuál sea. De cualquier manera, no están siendo ellas mismas. De hecho, ni siquiera están allí. ¿Cuántas veces has oído a alguien decir: «Debí de pasármelo muy bien anoche, estaba tan borracho que ni me acuerdo?». ¿Cómo diablos ibas a acordarte si estabas medio inconsciente en ese momento? ¿Cómo puedes pasártelo bien si estás inconsciente? El problema es que nosotros también solemos estar borrachos cuando una persona normalmente inhibida se suelta la melena y, por tanto, no podemos valorar adecuadamente la situación. Pero es fácil comprobarlo. Limítate a observar, cuando estés sobrio, a dos personas normalmente inhibidas que están borrachas y que mantienen una de esas conversaciones«interesantes». Descubrirás exactamente lo interesantes que son. También descubrirás exactamente lo «interesante» que resultas tú cuando estás bebido.

No recuerdo qué cómico dijo: «Me he ido a la cama con algunas de las mujeres más bellas del mundo y me he despertado con algunas de las más feas». ¿Qué hay de malo en eso? ¿Acaso no es ese el placer que pueden proporcionarnos unas copas: hacer que el mundo parezca un lugar más feliz y hermoso? Pero la realidad es que, si estaba tan borracho como para no poder ver ni su cara, dudo mucho que sus otros sentidos funcionaran mejor. Todos sabemos que una relación de una sola noche con un borracho acaba invariablemente en un gatillazo de una sola noche, en todos los sentidos del término. Y supongo que esas damas no debieron de enamorarse de ese sudoroso impotente de aliento asqueroso cuyos ronquidos las mantuvieron despiertas durante toda la noche.

Pero ¿cómo sería percibida la persona habitualmente inhibida por las personas de la fiesta que siguen razonablemente sobrias? Todos estamos familiarizados con la expresión:

NO PRESTES NINGUNA ATENCIÓN:
¡ES EL ALCOHOL EL QUE HABLA!

Recuerdo cuando era director financiero de Triang Toys. La cena anual de comerciales empezaba con las típicas conversaciones corteses y respetuosas. Al final de la velada, uno de ellos, que era como un corderito cuando venía a cobrar las dietas, acababa con su brazo alrededor de mi cuello, echándome su asqueroso aliento a la cara, mientras me sermoneaba sobre las cosas que iban mal y lo que haría él si estuviera al mando. ¿Me sentía impresionado por él? ¿Pensaba: «Este es un tipo dinámico. Debemos responsabilizarle de cosas más importantes»? Al contrario, era tan evidente que el que

hablaba era el alcohol que lo único que tenía que hacer era grabarme en la mente: no sentarme a su lado el año que viene.

¿Hice alguna vez el ridículo por haber bebido demasiado? Claro que sí. Más veces de las que me gustaría recordar; y ese es uno de los problemas: cuando estás borracho no recuerdas nada. Pero yo recuerdo muy bien sentirme avergonzado y culpable al día siguiente. Repasa tu vida. ¿Alguna vez alguien se ha sentido impresionado o engañado por un borracho? ¿Realmente sacamos algún placer de estar *out*? ¿Después nos sentimos orgullosos de haberlo estado? ¿Los borrachos son modelos a seguir, personas a las que admiramos? Claro que no. Los juzgamos tan mal como juzgaríamos a un hombrecillo que no se atreve a decirle «bu» a una oca, pero no puede quitar la mano del claxon cuando está a salvo dentro de su coche.

Es mentira que el alcohol nos dé valor. Sí elimina miedos e inhibiciones: en este caso la mentira es que eso sea algo bueno. Una chica que vuelve sola a casa después de haber estado en una discoteca siempre siente un poco de miedo. Si está borracha, ese miedo desaparece y de esa manera ella se ve expuesta a todo tipo de peligros.

Ahora trataremos una mentira parecida:

EL ALCOHOL CALMA.

Capítulo 15

El alcohol calma

Era uno de esos días calurosos por los que rezamos durante el invierno y que maldecimos en verano. El sistema de refrigeración no podía soportar semejantes temperaturas, ni tampoco lo soportaban los clientes del grupo. Así que abrimos las puertas y las ventanas de par en par. De repente la puerta se cerró de golpe y la señora que estaba sentada frente a mí dio un respingo. Estaba claro que estaba destrozada y empezó a llorar: «Ya ve cómo tengo los nervios. Tengo tantos problemas en este momento... Si estoy así teniendo mi apoyo, ¿cómo espera que me las apañe sin él?».

No se había dado cuenta de que a mí también me había sobresaltado el portazo, como también se había sobresaltado el resto del grupo. Afortunadamente, sus lágrimas hicieron que nos distrajéramos de nuestras propias reacciones, impidiendo con ello que nos sintiéramos avergonzados por ellas. Le pregunté si alguna vez se había fijado en lo nerviosos que parecen estar los pájaros cuando se alimentan, y cómo el más mínimo ruido hace que vuelvan volando a la seguridad de los árboles. Le señalé que, para ellos, el más mínimo ruido puede significar la presencia de un gato y que no solamente es natural que los pájaros reaccionen así, sino que es imprescindible para su supervivencia.

Este es otro ejemplo típico del lavado de cerebro al que hemos sido sometidos desde nuestro nacimiento. Se nos educa para que creamos que una reacción de miedo perfectamente natural es algún tipo de deficiencia o de debilidad en nuestra constitución física o mental; cuando en realidad nuestros nervios son otra faceta más de nuestras increíbles maquinarias, diseñados para ayudarnos a sobrevivir. En realidad, el incidente resultó ser una bendición. La señora había estado tan baja de forma que en los últimos tiempos no había asimilado casi nada. De repente fue capaz de ver que su salto, lejos de ser algo anormal, era una señal de que su cuerpo estaba funcionando con normalidad. El efecto fue extraordinario. Las lágrimas se convirtieron de inmediato en una gran sonrisa. Fue capaz de discutir todos los demás problemas terribles que la tenían tan hundida. Resultaron ser las típicas molestias que nos afectan a todos en la sociedad occidental, y reconoció que ninguna de ellas era especialmente trágica. Le señalé que yo tenía los mismos problemas pero que ya no me preocupaban. El incidente la ayudó a ella y al resto del grupo a darse cuenta de que el único motivo de que a ellos estas preocupaciones

les parecieran más graves era que estaban suministrando de forma regular un veneno poderoso a su cuerpo, un veneno que estaba debilitando su salud y su energía y destruyendo su valor y su confianza. En realidad es tan evidente: si te sientes bajo física y moralmente, un grano de arena se puede convertir en una montaña.

Tendemos a confundir estrés y responsabilidad. Y solemos pensar que los nervios son perjudiciales. Es fundamental que comprendamos con claridad cada uno de estos términos. Nuestro sistema nervioso es una ventaja, una parte vital de nuestra protección. La responsabilidad puede ser mala o buena. Si te gusta la responsabilidad, entonces serás feliz teniéndola. En ese caso, un trabajo aburrido o insignificante sería estresante para ti. Un trabajo con mucha responsabilidad sería estresante para alguien que no está preparado para asumirla.

Al igual que se nos come el coco para que pensemos que el miedo y el dolor son perjudiciales, tendemos a pensar que el estrés es perjudicial en sí mismo. Y no lo es. Al igual que el miedo o el dolor, simplemente se trata de una señal de advertencia, un indicativo de que algo va mal. Si se enciende el indicador del aceite de tu coche, es obvio que sería una estupidez quitar la bombilla y dar por sentado que has solucionado el problema. De ser así, te hubieras asegurado de que un pequeño problema se convirtiera en un desastre. ¿Acaso no es obvio que sería igual de estúpido eliminar el miedo, el dolor o el estrés sin eliminar el motivo de estos síntomas?

¿Te has fijado en lo reticentes que son los médicos a la hora de prescribir relajantes como el Valium? Eso se debe a que el Valium actúa como el alcohol. Si alguien está estresado, la única cura es eliminar la causa del estrés. El Valium no lo hace. Simplemente apaga la luz de advertencia. Cuando desaparecen los efectos de la droga, el paciente vuelve a estar como antes y necesita otra dosis. Y luego otra, y otra, y otra... En cuanto a tu cuerpo, la droga es un invasor no deseado que afecta al buen funcionamiento de todos los sistemas. Así que la increíble máquina fabrica una inmunidad a ella. El resultado es que la droga no parece ser tan efectiva como antes y la tendencia natural es tomar dosis cada vez mayores y más frecuentes, hasta que la droga deja de hacer efecto. ¿Qué hacemos entonces? Empezamos a tomar una droga más fuerte y seguimos nuestro inevitable descenso. Mientras tanto, aunque se haya eliminado la fuente original del estrés, la vida de la víctima se ha vuelto mucho más estresante. Todas las drogas tienen efectos secundarios tanto físicos como mentales, y uno de ellos es que la víctima es ahora absolutamente dependiente de la droga.

Si ese es el efecto que tiene una droga prescrita por un médico cualificado, será mucho más estúpido aún recurrir a una droga como el alcohol; una droga que resulta ser un poderoso veneno que debilita gradualmente todos tus sentidos. Métetelo bien en la cabeza: el alcohol no elimina el estrés. Al contrario, es una gran fuente de estrés.

¿Estoy diciendo que nunca debemos tomar analgésicos para el dolor o relajantes para el estrés? No, no es eso lo que trato de decir. Si me van a sacar una muela, soy el primero que agradece un Valium para quedarme casi sin sentido. En este caso el Valium es algo positivo que permite que la causa de mi estrés desaparezca sin dolor. Tampoco digo que el Valium o drogas parecidas no deban ser utilizadas como medida a corto

plazo en caso de estrés agudo, siempre y cuando la causa del estrés se vaya debilitando o desaparezca del todo. Pero si dependes permanentemente de las píldoras para aliviar el dolor de cabeza o para dormir, entonces es evidente que no estás solucionando el problema.

«Pero ¿no recurriría a los analgésicos si tuviera un dolor permanente?».

Sí, probablemente lo haría. Pero mientras tanto le pediría a mi médico que descubriera la causa del dolor.

«Pero si el alcohol se puede utilizar como un analgésico a corto plazo, entonces es incorrecto decir que no tiene ninguna ventaja».

No es así. Podrías utilizar la cabeza como martillo para clavar un clavo, pero seguro que no dirías que esa es una de sus ventajas. Utilizar el alcohol para aliviar el dolor o el estrés es tan sensato como cortarte un pie para aliviar el dolor que te causa un callo. Si necesitas un analgésico, tu médico te recetará uno mucho más efectivo y mucho menos peligroso.

«Pero seguro que el consumo moderado de alcohol te ayuda a relajarte después de un duro día de trabajo».

¡Un ejemplo excelente! Nos ayudará a ver con claridad cuál es la verdadera situación. Hablamos de que algo nos relaje, de encontrar relajantes ciertas situaciones o actividades. Pero si ya estás completamente relajado, ¿cómo va a relajarte una copa o cualquier otra cosa? Para que algo te relaje, primero tienes que estar no relajado. Cuando llegamos a casa después de un duro día de trabajo, puede haber ciertos factores que impidan que nos relajemos. Quizá nuestra mente siga ocupada en los problemas del trabajo. En ese caso podemos encender la televisión, leer un libro o hablar de nuestros problemas con nuestra pareja. Si tenemos calor y estamos sudando, nos damos una ducha, y si nos sentimos cansados y sucios, nos relajamos en la bañera. Si nos duelen los pies, nos ponemos las zapatillas y ropa cómoda. Comemos cuando tenemos hambre. Bebemos cuando tenemos sed. En cada uno de esos casos estamos eliminando el problema o distrayendo nuestra mente de él. ¿Por qué nos relaja un baño caliente? Porque ayuda a calmar los dolores y a eliminar la suciedad y la sensación de frío. Sin embargo, si hace un día caluroso y húmedo, el baño no hará sino incrementar tu incomodidad, así que es preferible darse una ducha fría. Repanchingarse en una cómoda butaca es relajante si estás cansado, pero tendría el efecto opuesto en un niño pletórico de energía. La cuestión es que ninguna de estas actividades es intrínsecamente relajante. Solo son relajantes si eliminan el problema, y es igual de evidente que el remedio debe estar directamente relacionado con el problema en particular. Por ejemplo, comer saciará tu hambre, pero no solucionará el problema de tus pies doloridos. Entonces, ¿cómo puede relajarte una bebida que contiene alcohol si no ayuda a eliminar la fuente del problema que hace que no estés relajado? La maravillosa verdad es que no puede. Ni siquiera saciará tu sed.

Entonces, ¿por qué están tan convencidos los bebedores de que el alcohol les relaja? Hay dos motivos principales. Del primero ya hemos hablado: el alcohol adormece tus sentidos. No elimina ningún problema, simplemente hace que los ignores. Ese es el

motivo de que los alcohólicos crónicos no se molesten siquiera en lavarse, afeitarse o comer. Cuando desaparece el efecto de la droga, lejos de eliminar ni uno solo de los problemas, el alcohol los ha agravado. Ahora el alcohólico tiene incluso más necesidad de emborracharse, y así continúa su interminable espiral descendente.

Es una equivocación describir cualquier droga como relajante. La completa relajación es, desde luego, un estado de absoluta felicidad y consiste en no tener ninguna preocupación. Es un estado que no puede alcanzar nadie que tenga dependencia de una droga. Piénsalo bien. ¿Por qué iba alguien a querer emborracharse si fuera absolutamente feliz? El suicidio es el completo olvido, y la prueba de que la persona realmente es muy infeliz; la embriaguez es un olvido parcial y temporal, y su grado depende del grado de ebriedad. ¿Acaso no se puede sacar la conclusión de que las personas que necesitan estar ebrias son infelices? Y si el alcohol solucionara el problema y realmente les hiciera felices, no necesitarían emborracharse repetidas veces. Para comprender el segundo motivo de que los bebedores crean que el alcohol les relaja debemos echarle un vistazo a

LA ADICCIÓN A LAS DROGAS.

Capítulo 16

La adicción a las drogas

Me he pasado la mayor parte de mi vida adulta siendo fumador compulsivo. A menudo me refería a mí mismo como un adicto a la nicotina, pero jamás me consideré un drogadicto. Tan solo era una expresión que utilizaba. También me definía como adicto al golf. Solamente eran expresiones que utilizaba. Sabía que el tabaco contenía nicotina, pero no pensaba que fuera una droga adictiva. La nicotina no era más que algo que dejaba una desagradable mancha marrón en mis dedos y en mis dientes; una especie de molesto efecto secundario que tenía el placer de fumar. Tampoco pensaba que el alcohol fuera una droga adictiva, tal y como la heroína es una droga adictiva. Y esto a pesar de que por su culpa me emborraché más veces de las que me gusta recordar, y un evento social sin alcohol hubiera sido un término contradictorio. Aceptaba el lavado de cerebro como el resto de la población.

Pero ¿qué quiere decir realmente «adicción»? En relación con las drogas, mi diccionario Oxford la define como:

«Hacer o usar algo como hábito o compulsivamente».

Esa definición me resulta ciertamente confusa y engañosa. Las personas que consumen drogas suelen referirse a sí mismas como «usuarios». En mi opinión, eso implica que no son adictos, que tienen el control total de lo que ingieren. Esa gente habla de su «hábito», no de su «adicción».

¿En qué momento empiezan a considerarse adictos y no usuarios? Yo diría que justo en el mismo momento en que los bebedores empedernidos se refieren a sí mismos como alcohólicos. Es decir, cuando se dan cuenta de que han perdido el control.

Yo sugeriría una definición más realista de adicción:

«Hacer algo repetidamente, algo que desearías no hacer pero que no puedes dejar de hacer, o que desearías hacer menos pero eres incapaz de conseguirlo».

Entonces, ¿cuándo puedes saber si eres adicto a algo? Hay indicadores muy útiles. Yo tomé la decisión de empezar a jugar al golf gradualmente. El placer fue inmediato porque no tuve que luchar para adquirir el gusto por el golf. Eso se debía a que disfrutaba genuinamente con el juego y no me causaba ningún problema. Desde el primer día deseé tener la oportunidad de jugar más. Bien, podrías argumentar que un

bebedor siempre quiere beber más. ¡No es cierto! Nuestra definición de un adicto es justo lo opuesto. Desearía dejar de beber o beber menos, pero se ve obligado a beber más.

Recuerda tu período de aprendizaje, cuando te fumabas cinco cigarrillos y te bebías tres pintas durante el fin de semana. ¿Recuerdas haber pensado alguna vez: «Realmente envidio a esa gente que puede fumar toda una cajetilla y beber diez pintas en una noche?». ¿Acaso no es al revés? ¿No son los fumadores y los bebedores empedernidos los que envidian a las personas que solo necesitan fumar y beber en las reuniones sociales? ¡Apuesto que no hay un solo jugador de golf que no envidie a Tiger Woods! ¿Y puedes imaginar a un hombre que fuma veinte cigarrillos al día y se bebe una botella de vino en la cena pensando: «Desearía fumar sesenta al día y beberme dos botellas?».

No confundas esto con una situación en la que alguien sí necesita fumar sesenta cigarrillos y beberse dos botellas de vino, y solo fuma veinte y bebe una por motivos de salud, económicos o por cualquier otra restricción.

Aunque el golf era una afición cara, nunca sentí que estuviera malgastando mi dinero. Con el golf no había ninguna siniestra nube negra que nublara mi mente y, aunque me encantaba jugar al golf, cuando no jugaba nunca me sentí privado de nada ni que me faltara algo. No temía tener que pasar todas las vacaciones sin jugar al golf. De hecho me podía ir de vacaciones sin jugar al golf y no sentía ninguna privación en absoluto. Y cuando decidí que ya no quería seguir jugando al golf no tuve que pasar ningún trauma terrible. Simplemente lo dejé.

Puedo decir con absoluta sinceridad que nunca sentí ningún miedo por irme dos semanas de vacaciones sin alcohol o tabaco. Eso se debe a que no era ni remotamente concebible que fuera de vacaciones a un sitio donde no pudiera fumar o beber. Es más que evidente que entonces ya era dependiente de ambos venenos, y eso ocurrió mucho antes de que llegara al punto de considerarme un adicto. Podrías argumentar: ¿por qué iba a privarme del placer de beber o de fumar durante unas vacaciones? Si lo haces, es que no lo has entendido: esa es la respuesta que da todo «usuario» para demostrar que tiene el control. La cuestión es que yo era capaz de ir de vacaciones y durante ese tiempo prescindir de la afición que me daba mucho más placer que el alcohol o el tabaco: el golf. Pero hubiera sido incapaz de ir de vacaciones sin alcohol o nicotina:

YA ESTABA ENGANCHADO.

Esa es la diferencia entre la adicción y el verdadero placer: con el golf yo tenía el control. No había ninguna esquizofrenia. Medio cerebro no estaba pensando: «¿Por qué gasto la mitad del dinero que tanto me cuesta ganar en este actividad?», mientras el otro medio no pensaba: «Pero ¿cómo vas a poder disfrutar de la vida o manejar el estrés si no juegas al golf?».

Gran parte de la confusión que existe en torno a términos como «adicción», «hábito» y «usuario» se debe al hecho de que incluso los supuestos expertos no comprenden los misterios de la adicción. Ese es el motivo de que con frecuencia se refieran al consumo

de drogas como un «hábito», como si el único motivo de que consumamos fuera que tenemos ese hábito. Pero ¿realmente somos tan simplones? ¿No tenemos normalmente algún motivo para tener un comportamiento habitual? Cuando estoy en Inglaterra tengo el hábito de conducir por la izquierda. Cuando cruzo al continente, rompo inmediatamente ese hábito creado a lo largo de mi vida y eso no me causa ningún problema. Me opongo al triste argumento de que es difícil romper los hábitos. No pienso insultar tu inteligencia explicando por qué tenía el hábito de conducir por el lado izquierdo de la carretera y por qué rompí ese hábito. Si intento justificar un determinado comportamiento diciendo que lo hago por puro hábito, lo que realmente te estoy diciendo es que

NO ENTIENDO POR QUÉ LO HAGO.

Tú necesitas comprender por qué bebes. Es muy fácil ver que alguien que se inyecta heroína en la vena es un adicto. Sin embargo, no resulta tan fácil ver de la misma manera aficiones sociales como fumar o beber. Pero la actitud de la sociedad hacia los fumadores ha sufrido una drástica transformación en los últimos años. Prácticamente todos los adultos fumadores de Occidente te dirán que desearían no haber empezado a fumar nunca y que sienten que han caído en una trampa, y no que hayan elegido estar allí. La gente que nunca ha fumado no puede comprender cómo alguien puede pagar dinero simplemente para prenderle fuego a una materia vegetal reseca, inspirar y meterse humo letal en los pulmones. Por cierto, ni siquiera los propios fumadores saben por qué lo hacen. La imagen que los no fumadores tienen de los fumadores es exactamente igual a la que los fumadores o bebedores tienen de un adicto a la heroína. No somos capaces de imaginar cómo alguien puede sentir placer al introducir una aguja hipodérmica en una vena. Pero ¿puedes comprender por qué lo hacen?

«Eso es evidente, lo hacen porque son adictos».

Pero eso no explica nada. Al igual que «hábito», «adicción» es tan solo una palabra, no explica por qué lo hacen. Yo te ayudaré a comprender el motivo. A mí, como a gran parte de la población, me han lavado el cerebro para que crea que los adictos a la heroína consumen esta sustancia porque obtienen unos maravillosos subidones con ella. Intenta imaginar al adicto a la heroína que se ve privado de su dosis diaria. Imagina su sensación de pánico, el miedo, la terrible ansia. Ahora imagina el alivio tan grande que siente cuando finalmente se pincha. ¿Realmente crees que se pincha para conseguir un subidón? Las Navidades pueden ser un subidón, pero no entramos en pánico porque el resto del año no sea Navidad. El adicto a la heroína tiene que pasar por ese terrible ritual para intentar acabar con los terribles bajones que creó la primera dosis y que perpetuaron las siguientes.

Los drogadictos viven engañados pensando que solo sufren del síndrome de abstinencia cuando intentan dejarlo. Lo padecen a lo largo de toda su vida como drogadictos y es, en realidad, el único motivo de que consuman la siguiente dosis. Los no adictos a la heroína no tienen ese sentimiento de pánico cuando les falta la droga: el

miedo, el ansia. La heroína no alivia esos síntomas. Los crea. Te quita algo con una mano mientras te da algo con la otra. ¿Por qué no es capaz de verlo el adicto a la heroína? Por el mismo motivo que no lo ven los fumadores, bebedores o cualquier otra persona que haya caído en la trampa de las drogas. La trampa varía ligeramente según cuál sea el veneno al que alguien se ha enganchado. Pero los siguientes factores son comunes:

1. Se nos lava el cerebro para que creamos que somos incompletos, que poseemos un vacío inherente.
2. Se nos lava el cerebro para que creamos que recibiremos algún placer o apoyo del veneno que nos ayudará a llenar ese vacío.
3. Las dosis iniciales saben fatal y no proporcionan ningún placer o apoyo, real o imaginario. Esto hace que no tengamos ningún temor a convertirnos en adictos. Al fin y al cabo, ¿por qué íbamos a seguir tomando algo que sabe mal y que no nos aporta nada? Sin embargo, en el caso de drogas como el alcohol y la cafeína, el mal sabor a menudo queda parcial o completamente escondido por los refrescos, los aditivos y los edulcorantes. Endulzamos la píldora.
4. Cuando la droga desaparece de nuestro organismo sufrimos la abstinencia: un sentimiento casi imperceptible de vacío e inseguridad, muy parecido al hambre. Como no podemos separarlo del hambre o de otras causas de angustia, y como no lo padecemos mientras estamos tomando la droga, no nos damos cuenta de que es la droga la que realmente está causando esa angustia.
5. Si tomas una nueva dosis de la droga durante el período de abstinencia aliviarás en parte esa angustia que fue causada por la abstinencia. Realmente te sentirás más seguro y más relajado de lo que te sentías instantes antes. Eso no es una ilusión. Pero, como recibes ese placer o ese apoyo mientras estás tomando la droga, se engaña a tu cerebro, que cree que la droga te está proporcionando un auténtico placer o apoyo. Todo eso confirma el lavado de cerebro.

ES UNA MENTIRA.

De hecho, el aspecto más patético de toda drogadicción es que el verdadero motivo de que el adicto siga consumiendo la droga es librarse de la sensación de inseguridad que ha creado ella misma. Dicho de otra manera, volver al estado que conociste toda tu vida hasta que empezaste a drogarte. Como tu cuerpo se hace inmune a la droga y, por tanto, ya no puedes volver a ese maravilloso estado aunque te estés metiendo una dosis, la droga no te ayuda a relajarte. Lo cierto es que hace que te sientas vacío, inseguro y nervioso.

6. A medida que los efectos acumulativos de la droga te van destruyendo tanto física como mentalmente, la sensación de dependencia y tu consumo aumentan en la misma proporción. Una eterna espiral descendente. Irónicamente, al igual que un mendrugo le parecería un banquete a un muerto de hambre, también será

más engañosa la ilusión de placer y de apoyo para el adicto, y más evidente será la situación para sus amigos y familiares.

7. Se nos ha lavado el cerebro para que creamos que es difícil dejar las drogas y que, cuanto más dependientes nos sintamos, más privados y desgraciados nos sentiremos cuando intentemos dejarlas. Y no cabe duda de que si el drogadicto está pasando por un período en el que está intentando controlar la droga o dejarla, cuanto menos ceda a la ansiedad, con más fuerza deseará la droga, y en consecuencia, mayores serán el sentimiento de privación y de infelicidad y la sensación de placer o apoyo cuando termine cediendo. No te equivoques, en ambos casos tanto la privación como el placer son genuinos e intensos. De ahí comentarios como «Lo peor no era la bebida, sino los momentos que había entre medias», o «Es como si hubiera nacido con dos Martinis de menos».

Esos momentos entre medias están causados por varios factores:

a) Los efectos inmediatos de la resaca creados por los excesos.
b) Los efectos acumulativos y degenerativos que provoca en tu salud física y mental beber en exceso. Por no hablar de sus efectos en tu situación económica y tus relaciones sociales.
c) El estrés real de tu vida, que no tiene nada que ver con tu problema con la bebida, pero que hubieras resuelto si no hubieras decidido bloquear tu mente a ellos a través de la embriaguez.
d) El sentimiento de vacío e inseguridad creado por el «pequeño monstruo».
e) La ansiedad.

Los alcohólicos son más que conscientes de que el primer factor lo causa el alcohol. Son menos conscientes del segundo factor porque los efectos son graduales y suelen culpar al proceso del envejecimiento o a la vida misma. Deciden no pensar en el tercero, y el cuarto es casi imperceptible, así que solo lo conocen como «Me apetece otra copa». Esto crea el quinto factor, que es más poderoso que los otros cuatro juntos.

Durante los intervalos que pasa sin beber, el alcohólico ansía una copa. Sabe que una copa satisfará temporalmente esa ansiedad y le hará olvidar los otros factores. Sin embargo, en estos intervalos, por el motivo que sea, tiene que sufrir ansiedad en lugar de aliviarla. ¡Esa es la verdadera desgracia! Pero si el pequeño monstruo es casi imperceptible, ¿por qué esa ansiedad resulta una auténtica tortura? Por el mismo motivo por el que un picor puede ser casi imperceptible, pero, una vez que eres consciente de él, llega a ser insoportable si no puedes rascarte. Te sientes de maravilla cuando consigues rascarte, aunque, por sí mismo, el picor apenas se notaba. Es casi como esa sensación que tienes cuando una alarma lleva tanto tiempo sonando que solo eres consciente de ella cuando cesa. ¡El silencio es oro! Lo que te causa placer es que termine la irritación. Aunque no fueras consciente, te estaba irritando. Lo que realmente te complace cuando

ingieres alcohol no es la bebida en sí, sino el final de la irritación que te provoca desear esa copa. Los no bebedores disfrutan de eso todo el tiempo.

Ahora imagina que la alarma estuviera muy cerca de ti, tronando justo debajo de tu ventana. No habría manera de bloquear tu mente para no oírla. No podrías ni relajarte ni concentrarte en tu trabajo. Ese ruido dominaría tu vida hasta que alguien apagara la alarma. Ese es el motivo de que el quinto factor —la ansiedad— sea más poderoso que los otros cuatro juntos. Cuando un bebedor decide que debe satisfacer su ansia de beber, se siente totalmente desgraciado hasta que puede hacerlo. Cuanto más dure la miseria, mayores serán el alivio y la ilusión de placer.

No hace falta que te diga que la sensación de desgracia de los intervalos sin beber es absolutamente real. Como lo es el intenso placer que sienten los alcohólicos cuando se les permite satisfacer la ansiedad. El engaño es pensar que es el alcohol el que proporciona ese placer, y que sacia la ansiedad. Vuelve a leer los cinco factores que contribuyen a la miseria de los intervalos sin beber. Cada uno de ellos está causado por el alcohol, y esto se puede aplicar a cualquier fase del descenso hacia el pozo. Imagina que durante una semana no se te permitiera quitarte unos zapatos que te oprimen y que, al mismo tiempo, se pretendiera que siguieras funcionando normalmente tanto en el trabajo como en tu vida social. Sentirías una sensación de inmenso alivio cuando finalmente te dejaran quitarte los zapatos, pero sugerir que el alcohol proporciona un placer auténtico sería comparable a decir que llevar zapatos estrechos es realmente relajante. Nadie sería tan tonto como para llevar unos zapatos que le aprietan durante una semana entera para obtener unos instantes de placer al quitárselos. El alcohol no solo no calma la ansiedad, sino que es una de sus causas y la única razón de que se perpetúe.

Métetelo bien en la cabeza: la miseria que se siente en los intervalos está causada por el alcohol. Y lo que es aún más importante: a diferencia de la mosca, tú sí puedes escapar, no tienes que soportar toda esa miseria. Olvidémonos por ahora de la miseria que sentías cuando no se te permitía beber, pero intenta recordarla sin el lavado de cerebro. Para hacerlo tienes que eliminar esos momentos de falso placer que acabo de describir en líneas anteriores: el alivio tras acabar con un período de abstinencia. No confundas el final de la miseria de la ansiedad con el auténtico placer. Una inyección de analgésicos puede acabar con la miseria del dolor, pero eso no la convierte en un placer por sí misma. El período de abstinencia siempre resulta largo y desgraciado, y el momento de terminarlo, ridículamente breve. ¿Por qué hay que descartar esos momentos? Porque realmente no forman parte del placer de la bebida. Como nos sentimos desgraciados cuando no nos dejan beber, damos por sentado que debemos obtener un enorme placer cuando sí podemos. Esta es una de las mentiras de todas las drogadicciones, y ahora estamos intentando descubrir si es cierta. El alivio que sentimos cuando acabamos con un período de abstinencia no es más que eso: alivio. A partir de ahí es cuando empezamos a beber de verdad, y eso es lo que vamos a estudiar.

También debes excluir cualquier momento en el que estuvieras realmente saciando tu sed. Eso sí es un placer verdadero, pero, como ya hemos establecido antes, el alcohol crea más sed a largo plazo. También omite cualquier ocasión feliz, no porque estuvieras

bebiendo alcohol, sino por otros motivos. Esto excluiría todas las fiestas, discotecas, bodas y comidas; de hecho, toda actividad social, deportiva o de ocio. Puede que ahora te estés preguntando cuál es el motivo de que haya que excluirlas todas. Al fin y al cabo, ¿no es en esas ocasiones cuando realmente disfrutamos de una copa? ¿Realmente es así? Intenta mantener abierta tu mente. Quizá lo que disfrutemos sea la ocasión por sí misma, y el hecho de que no seamos capaces de disfrutar de esas ocasiones sin alcohol no quiere decir necesariamente que la bebida nos proporcione placer. Después de todo, los no bebedores son absolutamente capaces de disfrutar de las fiestas sin el alcohol.

Casi todos los fumadores dicen que los cigarros que más disfrutan son los que fuman en las fiestas o después de una comida. En nuestras clínicas para dejar de fumar les pedimos a los fumadores que dicen disfrutar del tabaco que se enciendan un cigarrillo y se pregunten qué es lo que realmente les hace disfrutar. Invariablemente, siempre les resulta difícil explicarlo. La mayor parte de las veces suelen decir:

«No lo sé. En realidad este no lo estoy disfrutando tanto. De hecho, sabe fatal. Pero me gusta fumar uno después de las comidas».

Al parecer no se les ocurre pensar que es imposible que dos pitillos extraídos del mismo paquete sean diferentes. ¿Cómo puede ser que un cigarrillo fumado en una fiesta sepa distinto a su gemelo idéntico que ha salido del mismo paquete? Eso es imposible. Todos los cigarrillos saben fatal. Entonces, ¿por qué nos resulta agradable fumar en una fiesta? La explicación es muy sencilla. Si no puedo saltar un muro de tres metros pero puedo superarlo con la ayuda de una pértiga, la conclusión obvia es que el crédito hay que dárselo a la pértiga. Los fumadores no lo pasan bien en las fiestas en las que no está permitido fumar, pero sí disfrutan en fiestas en las que pueden hacerlo. La conclusión es obvia: el tabaco marca la diferencia. Así es. Pero no porque los cigarrillos proporcionen placer, sino porque los fumadores se sienten desgraciados sin ellos.

No podemos pedir a los bebedores que prueben su bebida favorita en una clínica para dejar el alcohol porque nos hace falta no solo que estén sobrios, sino también que tengan la cabeza despejada. Sin embargo, uno de los motivos de que te pida que no intentes dejar de beber o beber menos hasta que hayas terminado de leer el libro es que la única manera de descubrir justo lo placentero que es el alcohol es estudiarlo mientras sigues bebiendo. Es imprescindible que eliminemos todas las mentiras, y no podrás hacerlo si ya has dejado de beber. Sea cual sea la ocasión en la que estás bebiendo, detente un momento y saborea conscientemente el veneno. Pregúntate qué tiene de agradable.

Piensa en tu vida. Claro que disfrutaste en cientos de ocasiones en las que estabas bebiendo, pero intenta separar esas ocasiones de la bebida. ¿Recuerdas siquiera un momento en tu vida en el que obtuviste auténtico placer no por la ocasión sino por consumir una bebida que contenía alcohol? Recuerda tu fase de aprendizaje, cuando te esforzabas por adquirir el gusto por el alcohol. Beber alcohol entonces no debía de resultar muy divertido. ¿Y qué hay de la fase intermedia, después de haber dominado el mal sabor pero antes de que el alcohol fuera un problema? ¿Acaso te parecía tan especial el alcohol en ese momento, o es que lo dabas por sentado? Tal vez recuerdes que durante esa época, cuando salías a cenar con los amigos, lo que te apetecía de verdad era la cena,

o ver a unos amigos en particular, o el ambiente de un determinado restaurante. Pero ¿recuerdas haber pensado: «¡Qué maravilla va a ser beber una botella de vino!»? ¿No es cierto que beber alcohol empezó a parecerte algo tan valioso después de convertirse en un problema? ¿No indican todas las pruebas que no disfrutamos bebiendo alcohol, sino que nos sentimos desgraciados y privados si no lo tenemos?

Si puedes abrir la mente y aceptar que los buenos tiempos fueron felices por motivos distintos del hecho de que bebieras alcohol, descubrirás que durante la mayor parte de tu vida como bebedor la ilusión de placer era prácticamente imperceptible. Y, claro, no debemos olvidar los momentos en los que tenías la lengua de trapo, cuando no decías más que tonterías y caminabas tambaleándote, siendo ofensivo y agresivo, o cuando te sentías mareado o vomitabas. Y aunque no seas capaz de recordar esas ocasiones, debemos incluir aquellos momentos en los que te quedaste paralizado. Así que parece ser que los momentos en los que bebemos no son mejores que los desgraciados intervalos entre copas. De hecho, con frecuencia son peores. Nunca olvides que en ambos casos esa miseria la causa el alcohol y que este no te proporciona ningún placer ni apoyo.

Sin embargo, si crees que posees un defecto congénito, dicho de otra manera, que naciste con dos Martinis de menos, también puede que creas que el auténtico alcohólico no tiene más remedio que ansiar el alcohol. No es así. Solo ansiamos algo si creemos que con ello obtenemos un auténtico placer o apoyo. Solo ansiamos las drogas porque se nos engaña para que creamos que nos proporcionan un auténtico apoyo o placer. Una vez que hemos acabado con ese engaño, también acabamos con el ansia. Trataré este asunto en el momento adecuado.

Hay dos motivos por los que a los fumadores les resulta más fácil que a los bebedores sentirse identificados con los adictos a la heroína. El primero es que, al igual que nos parece completamente antinatural clavarnos una aguja en una vena, sentimos que es antinatural meterse humo letal en los pulmones. Beber, sin embargo, es una función completamente natural que no solo es un auténtico placer, sino que también es vital para la supervivencia. Beber alcohol no es ninguna de estas cosas, pero nuestra percepción se ve confundida por el lavado de cerebro que todos hemos recibido desde que nacemos: el insistente comecocos de que beber alcohol con moderación es placentero y natural.

El segundo motivo es que, debido a la naturaleza de la nicotina, pronto llegamos a la fase en la que fumamos durante todo el día y entramos en pánico si nos quedamos sin cigarrillos. De hecho, el fumador casual que puede pasarse todo el día sin fumar un cigarrillo es percibido por el fumador «normal» como un bicho raro pero afortunado. Con el alcohol ocurre lo opuesto, beber por la mañana y llevar una petaca son considerados como algo anormal, como una señal inequívoca de alcoholismo.

La diferencia se puede explicar con el hecho de que la nicotina es una droga que actúa con mucha rapidez: tan solo una hora después de haber apagado el cigarrillo la nicotina ha desaparecido de tu organismo. Ese es el motivo de que los fumadores enseguida empiecen a fumar veinte cigarrillos al día. Aunque esta sensación es física y real, es tan imperceptible que solo la percibimos como la necesidad de hacer algo con las manos o simplemente como «Quiero un pitillo». Cuando encendemos el siguiente pitillo

volvemos a proporcionar la nicotina, la sensación de inseguridad desaparece y se refuerza la ilusión de que fumar nos relaja y nos da confianza.

Con el alcohol no existe un dolor físico a causa de la abstinencia provocada por la droga. No obstante, beber causa diversos efectos físicos muy desagradables. Ya hemos hablado de la embriaguez y de la deshidratación, y la primera vez que bebemos no hace falta ser un Einstein para darse cuenta de que los vómitos y la resaca de la mañana siguiente son resultado directo de haber bebido alcohol. En ese momento no solo no piensas: «Si no quieres caldo, toma dos tazas», sino que pensar en tomar más alcohol es un anatema. De hecho, normalmente esa es la primera de las muchas veces que nos juraremos a nosotros mismos no volver a probar el alcohol. Ese es el motivo de que se necesiten de dos a sesenta años para convertirse en un alcohólico y de que la mayoría de los bebedores nunca lleguen a la fase de la petaca: nuestra revulsión natural hacia los efectos desagradables actúa como freno para nuestro inevitable descenso.

No obstante, es una historia completamente diferente si alcanzas las primeras fases de embriaguez para bloquear tu mente al estrés. Muchas personas que lo hacen aprenden a limitar la ingesta de alcohol para poder esconderse de la fuente del estrés y no tomar tanto como para darse cuenta de que está afectando seriamente a sus vidas. Así que cuando desaparecen los efectos físicos de la embriaguez, lo de las «dos tazas» deja de ser un anatema. No has solucionado ninguno de tus problemas y lo sabes. Pero hay una solución sencilla. Otra dosis de la droga puede volverte a poner en el mismo punto de embriaguez para que no te pesen tanto los problemas en la cabeza.

«¿Es eso tan malo? ¿No estás "usando" y controlando la droga?».

¡No! ¡Ella te está controlando ingeniosamente a ti! Si bien eres consciente de algunos de los malos efectos físicos, estos no parecen representar un problema grave en esta fase, así que frustras cualquier impulso instintivo de dejar de beber o de controlar lo que bebes. Pero, da igual lo gradual e imperceptible que pueda ser, estás metido en una espiral descendente, porque, a medida que tu cuerpo se vuelve inmune al alcohol, cada vez necesitarás más dosis para llegar al mismo nivel de ebriedad. Esto suele ocurrir de forma tan gradual que casi no eres consciente de que está ocurriendo. Y como cada vez bebes más, tus problemas —mentales, físicos y económicos— empeoran cada vez más. Esto también suele ocurrir a un paso relativamente lento, de forma que en el día a día no percibes que está ocurriendo. Cuanto más empeoran tus problemas, más necesitas ese falso amigo o apoyo. Así que, aunque hayas llegado a la fase en la que comienzas a sospechar que es posible que tengas un problema con la bebida, nunca consideras que es el momento adecuado para hacer algo al respecto. Mejor esperar a que la vida sea menos estresante. Pero si estás pillado en la trampa de las drogas, tu vida será cada vez más estresante. Después profundizaremos en ello.

Lo que quiero meter bien en tu cabeza es lo siguiente: como parece que necesitamos regularmente una sustancia química que también es un veneno, es lógico que asumamos que la sustancia química posee alguna propiedad física que nos empuja a consumirla y que, cuando dejemos de tomarla, tendremos que padecer los síntomas del síndrome de abstinencia.

Eso es mentira. Nunca nos enganchamos a la sustancia química propiamente dicha. Lo que nos engancha es creer que obtendremos un beneficio al consumirla y eso, a su vez, crea la falsa creencia de que no puedes disfrutar de determinadas ocasiones o enfrentarte a los demás sin ella. ¡En el caso del alcohol lo que nos engancha es la embriaguez! O mejor dicho, la ilusión de que el estado de embriaguez hace que las reuniones sociales sean más divertidas, te ayuda a relajarte y a aliviar el estrés. Repito: es una mentira. La solución es totalmente mental. Cuando ha desaparecido el engaño

TAMBIÉN DESAPARECE LA ADICCIÓN.

Sigamos quitando las telarañas. Otra parte muy ingeniosa de la trampa es

EL PARECIDO ENTRE EL ALCOHOL Y LA COMIDA.

Capítulo 17

El parecido entre el alcohol y la comida

Ya hemos hablado de cómo la Madre Naturaleza ha equipado a todas las criaturas con un mecanismo llamado hambre para asegurarse de que se acuerdan de comer. Pero ¿alguna vez te has parado a pensar lo ingenioso que es el mecanismo del hambre? No existe dolor físico cuando tienes hambre. Vale, puede que te suenen las tripas y te sientas vacío e irritable, pero no hay verdadero dolor. Debo dejar bien claro que no estoy hablando de hambruna. Ese es otro asunto y no estoy cualificado para hablar de él. Yo soy una de esas personas afortunadas que no han pasado ni un solo día sin comer bien. No hablo de hambruna, sino de esa rutina tan cotidiana que es comer tres veces al día.

¿Por qué es tan ingeniosa el hambre? Porque no solo no produce verdadero dolor —solo conocemos esa sensación como «Me gustaría comer algo»—, sino que pasamos la mayor parte de nuestra vida sin ser conscientes de ella. Es más que evidente que la intención de la Madre Naturaleza era asegurarse de que proporcionábamos a nuestro cuerpo la energía y los nutrientes necesarios para estar en forma y sobrevivir. En el mismo momento en que termino de tomarme el desayuno empiezo a quemar esa energía y a utilizar los minerales. Y, sin embargo, aquí estoy sentado ocho horas más tarde, escribiendo sobre comida y sin sentir hambre en absoluto. Aún quedan dos horas para que coma y en ese tiempo no sentiré hambre. Ahora me doy cuenta de que eso se debe a que desde hace años suelo comer a las mismas horas. Pero lo que no puedo comprender es por qué no tengo hambre nada más dejar de comer o por qué dentro de dos horas tendré un apetito voraz. Afortunadamente no tengo que comprenderlo. No soy ni de lejos tan listo como la Madre Naturaleza, pero me siento muy agradecido a ella porque puedo disfrutar del enorme placer de satisfacer mi apetito dos veces al día durante el resto de mi vida.

Uno de los aspectos ingeniosos de la drogadicción es que es casi idéntica al hambre de comida. Cuando necesitamos beber —te recuerdo que me refiero siempre a bebidas alcohólicas—, solo conocemos esa sensación como: «Quiero una copa». Al igual que en el caso de la comida, no hay dolor físico, es casi imperceptible. En las primeras fases puede pasar mucho tiempo sin que tengamos esa sensación y solamente la asociamos con ciertas actividades, como los actos sociales. Pero cuando nos entra esa sensación de

querer una copa, siempre y cuando podamos tomarla, obtenemos un efecto de relajación parecido al que tenemos cuando saciamos nuestra hambre de comida, incluso aunque la bebida en sí misma no sepa bien. Entonces, ¿qué diferencia hay? Parece haber poca diferencia, pero en realidad hay varias y son importantes. Lo cierto es que beber alcohol y comer son cosas completamente opuestas:

1. La buena comida sabe realmente bien si tienes hambre. El alcohol siempre sabrá mal.
2. La comida es imprescindible para tu salud, para el disfrute, para el bienestar y para la supervivencia. El alcohol es un veneno que te destruirá física y mentalmente de forma sistemática y progresiva.
3. Comer es un placer. Beber es un engaño.
4. El alcohol te embriaga y debilita todos y cada uno de tus sentidos. La comida no hace ninguna de estas cosas.
5. Comer no da hambre, la sacia; no para siempre, mejor así, pues puedes seguir disfrutando de los placeres de la comida durante el resto de tu vida. El alcohol crea ansiedad de más alcohol. No sacia la sed. Lejos de satisfacer la necesidad de alcohol, se asegura de que seguirás sintiéndola durante el resto de tu vida y sufriendo los efectos nocivos que lo acompañan.

Es muy evidente si lo piensas bien: ni siquiera los alcohólicos necesitaban el alcohol antes de empezar a tomarlo. ¡No necesitábamos saciar nuestra sed! Así que, al tomarlo, lo único que conseguimos es crear una necesidad, no de comida, sino de un veneno que nos destruirá.

Puede que te hayas dado cuenta de que antes hice referencia a mi «hábito» alimenticio. Esto puede sugerir que comer es solamente un hábito. Si eso es lo que crees, intenta romper con ese hábito. Comer no es un hábito, es imprescindible para la supervivencia. Es cierto que personas diferentes tienen el hábito de satisfacer su hambre a horarios diferentes con diferentes tipos de comida. También es cierto que muchos de nosotros tenemos el hábito de comer demasiado. Adictos diferentes tienen el hábito de intentar satisfacer su ansia en momentos diferentes con drogas diferentes, pero beber alcohol tampoco es un hábito. Es mera drogadicción.

Es esta gran variedad en los hábitos de la gente que bebe lo que hace que ciertos expertos intenten indagar en los diferentes tipos de bebedores. Eso es tan sensato como intentar analizar los diferentes tipos de ratones que caen en las trampas. Lo único que se consigue es hacer que los misterios de la drogadicción sean infinitamente más confusos. Pero el hecho de que, a pesar de haber catalogado los diversos tipos, no sean capaces de curar a ninguno de ellos, no disuade a los susodichos expertos. Qué tipo de bebedor sea uno no cambia la situación ni un milímetro, todos están en la misma cárcel y la llave es la misma para todos ellos. Este es un momento apropiado para explorar otro engaño que hace que mucha gente siga en la trampa, como me ocurrió a mí durante muchos años:

EL MITO DE LA PERSONALIDAD ADICTIVA.

Capítulo 18

El mito de la personalidad adictiva

Como gran parte de mi generación, empecé a beber y a fumar de manera regular cuando empecé a trabajar. Si existiera algo parecido a un «tabacólico», yo era uno cuando tenía veintipocos años. Como enseguida me convertí en un fumador en cadena, realmente creía que tenía una personalidad adictiva, y al igual que A. A. determina que los alcohólicos tienen una composición química diferente a la de los bebedores «normales», también yo creía que era distinto a los fumadores «normales». Estaba convencido o bien de que tenía algún fallo en mi constitución física que los fumadores «normales» no tenían, o que el tabaco contenía algún ingrediente químico sin el que no podría sobrevivir, pero los fumadores «normales» podían fumar o no fumar según les apeteciera. No tenía ni idea de cuál de las dos alternativas era la adecuada pero, para mí, el efecto era el mismo.

En la actualidad, hasta los propios fumadores consideran que fumar es algo anormal y antisocial, mientras que cuando yo era un chaval más del 90 % de los hombres adultos fumaban. No eras normal si no fumabas y muchos te consideraban un mariquita si no lo hacías. Como el 90 % de los adultos occidentales bebe de forma regular, beber aún se considera como algo normal. Pero al igual que podrías argumentar que es extremadamente anormal inhalar humo cancerígeno, también podrías argumentar que no hay nada normal en añadir un veneno que sabe fatal a una bebida totalmente agradable y nutritiva.

Para nuestra comodidad seguiré utilizando las expresiones «bebedor normal» y «fumador normal». Para evitar confusiones definiré «bebedores normales» como:

«Gente que cree que obtiene un auténtico placer o apoyo bebiendo alcohol: gente que es consciente de que existen riesgos para la salud pero creen que los beneficios los superan».

Para esta gente beber no es un problema y cree que, aunque se convirtiera en un problema, simplemente beberían menos o dejarían de beber. Dicho de otra manera, según mi definición los «bebedores normales» son «personas que creen que controlan lo que beben».

Aunque esto pueda contradecir la última frase, el término «bebedores normales» incluiría a personas que se emborrachan de vez en cuando. Para mi definición de «fumador normal» simplemente sustituye beber por fumar. También debería dejar claro que en ningún momento de mi vida relacioné mi «personalidad adictiva» o mi «fallo químico» con el alcohol. Ni siquiera sospeché que podía tener un problema con la bebida hasta que tuve cincuenta y pico años, y no acepté que realmente lo tenía hasta que hube cumplido los sesenta. Para entonces había descubierto EASYWAY y me había dado cuenta de que nadie, incluido yo, jamás había sido obligado a tomar un veneno porque tuviera una personalidad adictiva o fallos congénitos.

Muchas personas que nunca han fumado están engañadas y piensan que la gente que fuma mucho lo hace porque los cigarrillos le resultan más agradables que a los fumadores ocasionales. Parece lógico, pero, al igual que prácticamente todos los demás aspectos de la drogadicción, la realidad es justo la opuesta a la que todos creemos. Si fumas un cigarrillo detrás de otro es imposible que te engañes pensando que sacas algún placer de ello. Si has llegado a esa fase en la que no puedes imaginarte capaz de realizar ni la más sencilla de las tareas físicas y mentales sin un cigarrillo, puede que saques la conclusión de que el tabaco es un apoyo. Pero ¿qué tiene de mágico un cigarrillo que hace que no seas capaz ni de apretar el botón del mando de la tele sin tener uno entre las manos?

Desde el primer asqueroso cigarrillo hasta el último, los odié todos. Los fumadores «normales» no es que acepten los riesgos para la salud, es que los ignoran. Yo ya había visto cómo morían mi padre y mi hermana por culpa del tabaco, y con el estado en el que estaban mis pulmones el único misterio que existe es que a mí no me ocurriera lo mismo. ¿Por qué seguía fumando? ¡Porque me sentía absolutamente desgraciado cuando intentaba dejarlo! Estaba entre la espada y la pared. Aunque odiaba ser fumador, parecía incapaz de disfrutar de la vida o de manejar el estrés sin la nicotina.

Estaba más que claro que yo era distinto a la gran mayoría de los fumadores «normales». Había otro factor que me confundía. Se me había lavado el cerebro para que creyera que lo único que se necesitaba para dejar de fumar era un poco de fuerza de voluntad. Pero también sabía que yo era una persona con mucha fuerza de voluntad. Odiaba fumar. Deseaba desesperadamente dejarlo, nadie me obligaba a fumar y sabía que tenía mucha fuerza de voluntad. Así que decidí que debía tener una personalidad adictiva y que debía existir algún fallo congénito en mi constitución. ¿Qué otra explicación podía haber? Pero si los tabacólicos y los alcohólicos tenían un fallo congénito en su constitución física, entonces un médico podría examinarlos, mandarles hacerse una radiografía y tomarse muestras de orina y sangre… o proceder como los médicos cuando diagnostican enfermedades físicas. Con los milagros de la ciencia moderna, especialmente en el campo de la genética, lo normal sería que fuera posible detectar ese fallo y advertir a los adictos antes de que se tomaran su primera copa o se fumaran su primer cigarrillo.

Si el alcoholismo se debiera a un fallo químico, no se necesitarían de dos a sesenta años para convertirse en alcohólico. Lo serías inmediatamente. De hecho, ¡podrías ser

alcohólico sin haber bebido alcohol jamás! ¿Has conocido alguna vez a un drogadicto que no haya probado nunca la droga a la que está enganchado? No, la teoría del defecto congénito tiene demasiados defectos como para ser posible. En cualquier caso, un defecto físico solo te impediría realizar algún acto físico. No puede impedir que dejes de hacer algo. Una mandíbula encajada podría impedir que bebieras alcohol, pero con el alcoholismo tu único problema es no beber alcohol. ¿Cómo puede un defecto físico impedir que dejes de hacer algo? ¡No tiene ningún sentido!

Utilizamos la palabra «adicto» para referirnos a alguien a quien le encantaría dejar una droga pero no puede hacerlo. Pero la palabra no hace nada por explicar por qué esa persona tiene que seguir tomando la droga cuando nadie más que ella misma le obliga a hacerlo. La expresión «personalidad adictiva» carece igualmente de significado. No explica la anomalía, sino que tan solo se trata de una falacia utilizada por personas que no comprenden la drogadicción. Lo único que hace es aumentar la confusión en torno a un tema que ya es lo bastante confuso. En cualquier caso, es una contradicción. ¿Acaso no se podría concluir que, como tengo una personalidad adictiva, realmente quiero ser un adicto? A estas alturas todavía no he conocido a alguien que realmente quisiera engancharse a una droga.

La teoría de la personalidad adictiva tiene fallos parecidos a la teoría del defecto físico. Si nacieras con un defecto físico o mental que hiciera que una sola copa te obligara a seguir bebiendo, serías consciente de ello desde el mismo momento en que empezaras a beber. ¿Por qué iban a tener algunas personas que esperar sesenta años? Si yo realmente hubiera tenido una personalidad adictiva, me hubiera enganchado enseguida a todo: hachís, heroína, cocaína..., a cualquier droga. A ti también te pasaría si realmente tuvieras una personalidad adictiva. Las únicas personas que he conocido que afirmaban tener una personalidad adictiva estaban todas enganchadas a una determinada droga, o lo habían estado en algún momento. ¿No te parece que es una extraordinaria coincidencia? ¿Alguna vez has conocido a alguien con una personalidad adictiva que nunca se haya enganchado a algo?

Es más que evidente que la Madre Naturaleza ha hecho grandes esfuerzos para asegurarse de que sobrevivamos. ¿Es lógico que nos dotara con un defecto físico o mental que nos diera ganas de destruirnos sistemáticamente? Y aunque fuera tan estúpida y tan cruel, no sirve para explicar nuestro comportamiento. Agradezco mucho que me equipara con el impulso sexual tanto físico como mental, pero no tendría dificultad alguna para resistir ese deseo natural si mi pareja tuviera una enfermedad de transmisión sexual. Así que, aunque los alcohólicos sean así porque nacieron con una personalidad adictiva o con un defecto físico, ¿por qué, cuando saben que el alcohol está destrozando su vida, van a tener problemas para resistir la tentación?

Piensa un momento en las distinciones que hacen estos supuestos expertos entre usuarios de drogas y adictos, entre personas que controlan su consumo y otras que no lo hacen, entre «bebedores normales» y alcohólicos, entre personalidades adictivas y personalidades no adictivas. Si muchas de estas distinciones existieran de verdad (aparte

de existir en las mentes de esos supuestos «expertos»), significaría que la droga por sí misma es irrelevante. ¡No existirían las drogas adictivas!

¿Por qué creí alguna vez que tenía una personalidad adictiva o que había un defecto en mi constitución física? Porque no comprendía el verdadero motivo por el que fumadores, alcohólicos u otros drogadictos insisten en autodestruirse cuando es evidente que la droga no les aporta nada beneficioso. Cuando descubrí EASYWAY descubrí la verdadera explicación, una teoría que no tiene ningún defecto o contradicción y no hace que se tambaleen los cimientos del sentido común más básico.

Lamentablemente no puedo demostrarte que esta explicación es correcta porque no puedo demostrar que no existe la personalidad adictiva. Déjame ilustrarlo utilizando la leyenda del monstruo del lago Ness como ejemplo. El monstruo aporta un poco de emoción a nuestras vidas y atrae a los turistas, así que no tengo intención alguna de demostrar que no existe. De todas formas, aunque quisiera no podría hacerlo. Puedes demostrar que algo existe presentándolo, pero es imposible demostrar que algo no existe. Entonces, ¿cómo decides? Compruebas las probabilidades y utilizas el sentido común. Vale, el lago Ness es muy profundo y contiene una gran masa de agua. Pero se supone que Nessie es un animal muy grande y, para que una especie sobreviva, debe contener individuos suficientes para que puedan reproducirse y así evitar su extinción. Si Nessie existiera, ¿la tecnología moderna no lo hubiera demostrado más allá de cualquier duda posible?

Imagina un paisaje bellísimo que se puede ver desde una playa arenosa. Mientras estás contemplando la vista, se te hunden los pies en la arena. La mayoría de la gente puede estar de pie durante horas y luego marcharse caminando cuando quiera. Pero hay una pequeña minoría que descubre que está atrapada, algunos de ellos tan solo han estado de pie unos minutos, y no importa cuánto lo intenten: no pueden escapar, ni siquiera cuando sube la marea.

Se presentan varias teorías para explicar esta anomalía. Algunas personas sugieren que se trata de arenas movedizas. Otra persona dice que la gente que no puede escapar tiene un defecto químico en su composición. Otra sugiere que no se trata de un defecto químico sino de un defecto de la personalidad. No insultaré tu inteligencia preguntándote cuál crees que es la explicación más viable. No obstante, si hubieras elegido cualquiera menos la primera, te digo que no has conseguido abrir tu mente. Si no me crees, explica este ejemplo a otras personas sin relacionarlo con el alcoholismo.

Podrías preguntar cómo es que hay personas que no se hunden en las arenas movedizas. ¿Qué pasaría si te dijera que sí se están hundiendo, solo que lo hacen tan lentamente que no se dan cuenta ni ellos ni los demás? Piensa en uno de esos llamados «bebedores normales» que conoces. Apuesto a que hoy beben más de lo que bebían hace diez años. Desde luego beben más de lo que solían beber en algún momento anterior. Debe ser así porque hubo un momento en el que no bebían nada. Y dentro de diez años beberán más de lo que beben hoy.

El único motivo de que haya algunas personas que se hunden con mayor rapidez que otras es que pesan más. Es como la mosca empachada que está en la sarracena. El peso

de la persona en las arenas movedizas representa el grado de conciencia de que está atrapada y el consiguiente sentimiento de pánico, ese que hace que necesite consumir el mismo veneno que le produce el pánico. Eso, a su vez, hace que se sienta aún más atrapada y que crezca la ilusión de dependencia hacia la misma sustancia que la está destruyendo. Si puedes aceptar esta analogía, te darás cuenta de que solo puede haber una explicación: la respuesta está en la naturaleza de las arenas movedizas, y todo el mundo se hunde. Algunas personas creen que son dependientes de un *whisky* al día, otras de treinta. En ambos casos se trata de una ilusión y ambas personas padecen la misma enfermedad, y esa es la enfermedad: creer que el alcohol hace algo bueno por ti y que dependes de ese supuesto beneficio. Estás curado en el momento en que ves el alcohol tal y como es: un veneno que no aporta nada bueno a nadie. Después de todo, si hace algo por los llamados «bebedores normales» deberíamos suponer que hace mucho más por alguien que bebe más. Si realmente aportara algún tipo de apoyo o de placer a los bebedores «normales», los alcohólicos serían las personas más felices, más confiadas y más seguras del mundo. Y, siguiendo la misma regla, partiendo del hecho de que hace a los alcohólicos personas miserables y aterrorizadas, ¿no deberíamos suponer que a los bebedores «normales» les hace tristes y cobardes?

A. A. afirma que tú eres la única persona que puede determinar si eres o no un alcohólico. Eso no me parece muy científico. Ten en cuenta que no existe ni un solo indicio demostrable de que un defecto químico o una personalidad adictiva sea la causa de que una persona se enganche a una droga. Se trata meramente de una teoría presentada como explicación por personas que no comprenden la auténtica causa de la adicción. Sin embargo, existen pruebas determinantes para negar esa teoría.

Si el alcoholismo u otras formas de drogadicción se debieran realmente a un defecto físico o mental, serían totalmente incurables. Entonces, ¿cómo explican las personas que creen en estas teorías que yo me curara de mi drogadicción de la noche a la mañana, junto a miles de otras personas que han utilizado EASYWAY? ¿No crees que la única explicación racional no es que tengas una personalidad adictiva o un defecto químico en tu naturaleza, sino que has estado tomando

UNA DROGA MUY ADICTIVA?

Ten en cuenta que otra de las ingeniosas sutilezas del alcohol es hacernos creer que el fallo está dentro de nosotros y no en la droga. Esto se puede aplicar a todas las drogas adictivas. Después de todo, sabemos qué está afectando a nuestra salud y a nuestro bolsillo, y cuando examinamos conscientemente el supuesto placer o apoyo que obtenemos, nuestras razones parecen bastante endebles. Nuestro cerebro racional nos dice que consumamos menos o que lo dejemos. Sabemos que nadie más que nosotros nos obliga a tomar la droga. Y creemos que la mayoría de los bebedores están en completo control. Teniendo en cuenta todos estos factores es lógico asumir que somos parte de una minoría afligida por un defecto físico o mental, pero examinemos algunas de las ridículas excusas que ponen los bebedores y fumadores como el motivo que les

hace consumir sus respectivas drogas, incluyendo la mayoría que cree tener controlada la situación:

«El humo de los coches es tan dañino como el tabaco».

Posiblemente, pero ni se te ocurriría meterte deliberadamente en la boca el tubo de escape de un coche y tragar el humo en los pulmones, y desde luego no pagarías por ese privilegio.

«Yo no fumo, así que, ¿por qué no me voy a tomar una copa?».

Eso es lo mismo que decir: «No me he cortado la pierna, así que, ¿por qué no voy a cortarme el brazo?».

«La vida es muy corta, mañana podría atropellarme un autobús».

Pero ¿te meterías deliberadamente debajo de un autobús? Y no podemos dejar fuera el viejo favorito:

«¡Una copa de vez en cuando es el único placer que me queda!».

Es increíble que esta última afirmación, siendo tan breve, contenga tantos engaños. Para empezar, esta frase nunca la dicen las personas que beben de vez en cuando, sino aquellas que son completamente dependientes del alcohol. A la mayoría de la gente esta afirmación le puede parecer una gran distorsión de la verdad y, por tanto, otra excusa ridícula. ¿Es realmente la vida un asunto tan triste? Desgraciadamente, parece ser así para el alcohólico. Y es cierto en el sentido en que ya no tiene otros placeres, pero ni se le ocurre pensar que haya sido la bebida la que le ha privado de esos placeres. Cuando te sientes bajo física y anímicamente, la vida resulta deprimente. Otro engaño es que nadie puede obtener ningún placer de beber alcohol. El supuesto placer que sienten los bebedores ocasionales no es más que una ilusión. Y el último error es que, en el caso de la persona que hace esa afirmación, ha desparecido cualquier ilusión de placer.

Esta es una buena manera de ilustrar otro de los ingeniosos aspectos de la drogadicción: cuanto más bajo te hace caer, mayor es la ilusión de que te aporta placer o apoyo. ¿Los auténticos placeres son algo tan escaso? Pronto descubrirás que, cuando te sientes fuerte física y anímicamente, la vida se convierte en un placer. ¿Has olvidado expresiones como «la alegría de vivir»?

¿Acaso no es evidente? Si nuestro instinto natural es asegurar nuestra supervivencia, ¿no sería lógico concluir que la vida es algo muy valioso y hay que disfrutar de ella? El alcohol es un depresor químico y un veneno poderoso. Nos destruye tanto física como mentalmente. Al embriagarnos destruye cada instinto de supervivencia que poseemos y nos arrebata la alegría de vivir. Es decir: nos hace sentir impulsos suicidas. Y eso es lo que en realidad es:

¡UN SUICIDIO LENTO Y AGONIZANTE!

Como cualquier otro veneno, cuanto más lo consumes, mayores serán sus efectos. El alcohol no cambia repentinamente de ser una cosa cuando lo consume el supuesto bebedor normal a otra cuando lo consume el supuesto alcohólico.

¿Te resulta difícil creer que lo que toda la vida se ha considerado un placer y un apoyo no es más que una droga altamente adictiva? Si es así, abre tu mente: ¿por qué crees, si no, que el 90 % de la población bebe DEVASTACIÓN? ¿Por qué crees que estás leyendo este libro? El problema de estas excusas tontas es que, como generaciones de bebedores las llevan usando durante años, nunca las cuestionamos y las tomamos como una verdad absoluta.

Somos capaces de entender la naturaleza de las arenas movedizas y, por tanto, no establecemos tensos debates sobre por qué hay determinadas personas que se quedan atrapadas en ellas ni nos inventamos explicaciones improbables. Sabemos que la respuesta está en la propia naturaleza de las arenas movedizas. Entonces, ¿por qué cuando analizamos la diferencia entre un «bebedor normal» y un alcohólico algunas personas argumentan que el alcohólico tiene un defecto físico o mental que no padecen los «bebedores normales»? ¿Por qué no optan por la más obvia de todas las explicaciones: que los alcohólicos simplemente están en una fase más avanzada de la misma enfermedad? Al fin y al cabo ambos consumen exactamente el mismo veneno. Es un hecho aceptado que el alcohol te deshidrata y te embriaga, y que el efecto combinado de las dos cosas hace que quieras consumir más y más alcohol. Y la realidad confirma esa teoría. Los alcohólicos no son los únicos que aumentan su consumo; los «bebedores normales» empiezan sus carreras como bebedores con unas pocas copas experimentales y pronto descubren que beben de manera regular. Es un hecho que todos los alcohólicos empiezan siendo «bebedores normales», que normalmente tienen que pasar años para que crucen la línea que divide los unos de los otros, y que la localización de esa línea suscita el debate entre los supuestos «expertos». A. A. da por zanjada la cuestión afirmando que nadie más que tú puede decidirlo. Y normalmente pasan muchos años desde que sospechas que tienes un problema hasta que aceptas que lo tienes. Puede que recuerdes a la abuelita del capítulo 3 que nunca había bebido alcohol y al tío Ted que apenas hacía otra cosa. Entre uno y otro están los miles de millones de bebedores que hay en el mundo. ¿No es más que evidente que la única diferencia entre los «alcohólicos» y los supuestos «bebedores normales» no reside en un defecto físico o mental sino en la fase a la que han llegado en su caída?

El folleto de A. A. titulado «¿Quién? ¿Yo?» dice así:

«No todos los bebedores son alcohólicos. Muchas personas pueden beber de forma normal y no padecer efectos negativos físicos, mentales ni sociales. Para ellos el alcohol no es un problema y lo único que podemos decir es: “Ojalá siga siendo así”».

Pero si A. A. tiene razón, ¿cómo podría ser que no siguiera siendo así? Si el alcohol no es un problema y el motivo de que no lo sea es que existe esa división, y existe desde el nacimiento, y ellos están en el lado bueno de esta división, ¿cómo pueden evitar quedarse para siempre en el lado bueno?

No nos olvidemos de que, aparentemente, la única diferencia entre un «bebedor normal» y un alcohólico es que el primero puede controlar su consumo de alcohol y el segundo no.

Esta afirmación plantea una pregunta: «¿Qué se entiende por “beber normalmente”»? El texto sugiere que se trata de beber a un nivel en el que no sufres ningún efecto negativo físico, mental ni social. Pero ¿a cuántos «bebedores normales» conoces que nunca han vomitado, ni se han emborrachado, ni han tenido una resaca, ni han sido ofensivos, ni se han comportado de forma estúpida por haber ingerido alcohol? ¿Qué les ocurre cuando están así? ¿Padecen temporalmente ese defecto mental o físico inherente, y este vuelve a desaparecer por arte de magia cuando desaparecen los efectos de la droga? ¿Está sugiriendo A. A. que los alcohólicos no son capaces de beber con moderación y que nunca controlan lo que beben? Seguro que eran exactamente iguales que los «bebedores normales» antes de haber degenerado. ¿Y qué es un alcohólico en recuperación sino una persona que controla lo que bebe (al menos parte del tiempo)? Así que, si los «bebedores normales» pierden el control ocasionalmente y los alcohólicos lo recuperan ocasionalmente, la diferencia no puede consistir en el defecto físico y mental, sino en el grado de consumo de alcohol. Eso confirmaría lo que llevo tiempo diciendo: que un alcohólico está en una fase avanzada de la misma enfermedad.

Siendo tan evidente, ¿cómo es posible que la sociedad en general no lo vea? Porque tan solo es evidente cuando abres la mente, eliminas todos los engaños, los mitos y el lavado de cerebro; cuando utilizas el sentido común y aceptas los hechos. Pero no infravalores el poder del lavado de cerebro.

Esperarías que un exalcohólico cogiera al vuelo la oportunidad de no tener que seguir envenenándose, viéndola tal y como es: una liberación caída del cielo de una terrible enfermedad, y no como una privación permanente de los placeres de beber «normalmente». Pero por mucho que quieran verlo tal y como es no van a creerme simplemente porque yo lo diga. Tengo que demostrárselo. Es fácil que cualquier bebedor solucione su problema cuando vea el alcohol tal y como es. Pero es necesario que hagamos posible que los bebedores lo vean así.

Nadie discute que el alcoholismo sea una enfermedad. Pero, para aceptar que no hay ninguna diferencia inherente entre los «bebedores normales» y los alcohólicos y que el alcoholismo no es más que una fase avanzada de la misma enfermedad, antes debes aceptar que también tienen la enfermedad los «bebedores normales». Sin embargo, se nos ha lavado el cerebro para que creamos que el alcoholismo no solo no es una enfermedad, sino que beber alcohol es un placer y un apoyo, y que ese es el único motivo de que lo hagamos. El 90 % de los adultos beben alcohol y la mayoría creen controlar la situación. Pero si los propios alcohólicos confirman que son inherentemente distintos a los «bebedores normales», ¿qué posibilidades crees que hay de convencer a un solo «bebedor normal» que disfruta tomando un vaso de vino en las comidas de que no se lo está tomando porque le guste, sino porque está siendo controlado por una droga?

Aunque le presentes todas las pruebas y hechos no conseguirás nada. ¿Por qué no? Porque no importa lo inteligente y lo abierto de mente que sea el bebedor con respecto a otros asuntos, está en la naturaleza de la droga cerrar tu mente a los hechos, por mucho que los tengas delante de tus narices. No pierdas el tiempo siquiera intentándolo. Solo te causará frustración. Probablemente el comentario que leo con más frecuencia en las

miles de cartas que recibo es: «¿Por qué no puedo hacer esto y lo otro y ver lo fácil y lo maravilloso que es ser libre?».

Quizá te resulte difícil creer que estos «bebedores normales» ya están enganchados. Pero ¿por qué cuesta tanto aceptar esta idea? Al fin y al cabo no han pasado mil años desde que pensábamos que los «fumadores normales» controlaban su placer o apoyo. ¿Los seguimos viendo así en la actualidad? Hoy incluso los fumadores normales saben que no fuman porque quieran o porque les guste de verdad. ¿Por qué, si no, iban a intentar los fumadores disuadir tan vehementemente a sus hijos de que caigan en la trampa? Y cuando vemos a un joven fumando, ¿lo envidiamos o nos encogemos de hombros y pensamos: «Pobre chaval, ¡si pudiera hacerte ver el error que estás cometiendo!».

Enseguida me di cuenta de que era inútil discutir este tema con un bebedor que no sospecha que tiene un problema. Solo me interesa ayudar a alguien como tú, alguien que sabe que tiene un problema y está buscando una solución. Lo único que te pido es que abras la mente, que mires los hechos y que utilices el sentido común. No obstante, hay un aspecto importante que quizá creas que he ignorado convenientemente. Tal vez haya una diferencia intrínseca entre los «bebedores normales» y los alcohólicos, quizá los supuestos expertos tengan razón cuando dicen que los «bebedores normales» tienen la fuerza de voluntad de controlar lo que beben y los alcohólicos no. He prometido tratar este tema y lo explicaré en el siguiente capítulo:

POR QUÉ LA FUERZA DE VOLUNTAD ES OTRA FALACIA.

Capítulo 19

Por qué la fuerza de voluntad es otra falacia

Primero debemos darle la vuelta al lavado de cerebro creado por la imagen hollywoodiense del típico alcohólico como un vagabundo borrachuzo que acaba viviendo entre cajas de cartón en un callejón. Así puede ser como acaben muchos alcohólicos, pero la realidad es que el alcoholismo no conoce límites de clase, raza, sexo, religión, educación o inteligencia. El hecho es que la mayoría de los bebedores «normales» que degeneran hasta convertirse en alcohólicos lo hacen porque eran personas muy inteligentes, voluntariosas y de éxito.

Puede que te resulte difícil creer esto, pero afortunadamente es muy fácil de demostrar. Si asistes a alguna reunión de A. A. te darás cuenta de que la mayoría de los miembros son gente educada, inteligente y culta; y tienen, o tenían, éxito en la vida. Esto suele ser verdad en todas las drogadicciones, incluida la heroína. Una imagen muy popular que tenemos todos es la de chicas jóvenes que son engañadas por malvados hombres mayores para que caigan en las drogas y en la prostitución. No digo que eso no ocurra. Lo que digo es que mi profesión y mi vocación es curar la adicción a las drogas, y que la gran mayoría de los heroinómanos y exheroinómanos que he conocido eran personas muy inteligentes, educadas y voluntariosas. De hecho, muchos de ellos eran la *crème de la crème* de la juventud, aunque se hubiera puesto agria, y la mayoría cayó en la trampa en la universidad.

Echa un vistazo a los hechos. La gente que es destruida por las drogas —sea alcohol, nicotina, cocaína o heroína— suele ser gente de mucho éxito, gente fuerte que ha luchado mucho por llegar a lo más alto de su profesión. Los Richard Burton, las Elizabeth Taylor, los George Best de este mundo. La lista es interminable. Podrías argumentar que, como estas personas pertenecen al mundo del espectáculo y del deporte, reciben un montón de atención y que esto distorsiona la visión que tenemos de ellas. Pero si rascas la superficie descubrirás que lo mismo se puede aplicar a todas las profesiones. La drogadicción está especialmente extendida entre profesionales que uno imagina quedarían de sobra disuadidos porque durante su vida profesional se enfrentan cara a cara con los peores efectos de las drogas, como médicos, enfermeras, abogados y policías.

Antiguamente se consideraba que los hombres que no bebían o fumaban eran unos afeminados. No se enganchaban porque eran lo suficientemente fuertes físicamente como para luchar contra el veneno o porque no tenían fuerza de voluntad suficiente para pasar por el proceso de aprendizaje necesario para adquirir un gusto por él. Todos los héroes de Hollywood como John Wayne o Humphrey Bogart bebían y fumaban mucho. También lo hacían las sofisticadas primeras actrices como Marlene Dietrich o Bette Davis.

Debo tener cuidado porque quizá esté dando la impresión de que beber o fumar era lo que les hacía fuertes y sofisticados. Justo al contrario. Estas personas eran fuertes y sofisticadas a pesar de beber y fumar. ¡Marlene Dietrich hubiera resultado sofisticada aunque hubiera aparecido con un nabo en la boca! Estas estrellas vendían alcohol y nicotina. Las drogas no les aportaban nada, al contrario, fueron la ruina de muchos de ellos. Pero aceptemos el hecho de que solo las personas con mucha fuerza de voluntad pueden sobrevivir en profesiones muy competitivas como el espectáculo y el deporte. Tampoco personas con poca fuerza de voluntad deciden hacerse médicos, enfermeras, abogados o policías. Se necesita mucha fuerza de voluntad para llegar a lo más alto de estas profesiones.

Por otros aspectos de mi vida sabía que yo era una persona con mucha fuerza de voluntad. Si ahora lo que te preocupa es que EASYWAY solo funcione para las personas con fuerza de voluntad, tranquilo. La verdad es que lo que te hace beber es tu fuerza de voluntad. Resulta difícil de creer pero, repito una vez más, échale un vistazo a los hechos. Recuerda esos momentos en los que parte de tu cerebro te decía: «No tomes otra copa, ya has bebido suficiente», mientras la otra te decía: «Sé que ya he bebido demasiado y que mañana me arrepentiré, pero sigo queriendo otra copa». ¿Con quién estabas discutiendo? Tu verdadero problema es que eres un esquizofrénico. Siento tener que pararme aquí a puntualizar algo. Recientemente se me ha criticado que utilizara esta palabra en este contexto. Sé de sobra que la esquizofrenia es un desorden psiquiátrico grave. También lo es el alcoholismo. No podría haber mejor palabra que esquizofrenia para describir el alcoholismo.

El verdadero problema es la indecisión. Parte de tu cerebro te dice que no quieres beber y la otra parte te dice que sí. Recuerda que nadie te obliga a beber… más que tú. La fuerza de voluntad significa superar los problemas para alcanzar un objetivo. Un ejemplo típico de fuerza de voluntad era mi empeño en convertirme en gerente. Odiaba ese trabajo y me pasaba noche tras noche estudiando asignaturas que despreciaba mientras mis amigos salían a divertirse. Puede que argumentes que parte de mi cerebro quería pasar el examen mientras otra parte quería salir y pasarlo bien. Eso es cierto, pero no había indecisión alguna y, por tanto, no había esquizofrenia ni ningún conflicto de voluntades. Tomé mi decisión y acepté que tendría que hacer sacrificios. Nunca dudé de mis decisiones.

Puede ser que en el pasado prometieras no volver a beber, o beber menos. Una promesa que no has sido capaz de cumplir. Puede que lo hayas hecho en varias ocasiones. La conclusión lógica es que no tuviste fuerza de voluntad para cumplirla. Eso

no es cierto. Cualquier indecisión es desagradable. Puede resultar muy frustrante no ser capaz de decidir qué coche quieres comprar. Tu elección puede pasar de un modelo a otro. Pero la indecisión acaba en el mismo momento en que te decantas por un modelo de coche. Sin embargo, la resolución de beber menos o de dejar de beber puede cambiarse en cualquier momento de tu vida. Como ya he explicado en el capítulo 10, uno de los problemas de utilizar la fuerza de voluntad es que empiezas a cuestionarte tu decisión inmediatamente, y parte de tu cerebro empieza a decir:

¡QUIERO UNA COPA!

Pero tu cerebro racional sigue diciendo: «¡Por favor, no te rindas y te bebas esa copa!». No entiendes por qué una parte de tu cabeza dice una cosa y la otra dice lo contrario. Es muy confuso, y no es nada agradable. A nadie le gusta que le digan lo que tiene que hacer… y mucho menos tener que decírselo uno mismo. Entonces, ¿cuáles son tus alternativas? Una de ellas es intentar resistir la tentación y pasarte el resto de tu vida resistiendo. Algunos «expertos» intentan ayudarte diciendo: «En realidad no es tan malo, solo tienes que rechazar una copa: la siguiente». Olvidan decirte que tendrás que seguir rechazando esa copa durante el resto de tu vida. Otra alternativa es acabar con la miseria y tomarte esa copa. Eso no soluciona el dilema: vuelves a estar metido en el pozo.

En una ocasión soporté durante seis meses la miseria del Método de la Fuerza de Voluntad. Esos seis meses fueron un auténtico infierno. Eventualmente se me agotó la resistencia y volví a caer en la trampa. Lloré como un niño porque pensaba que nunca me liberaría. Sabía que no tenía fuerza de voluntad para dejarlo durante más de seis meses. Me odiaba a mí mismo por ser tan débil, quizá podría haberlo conseguido si hubiera aguantado un día más, una semana más o un mes más. Irónicamente, también tuve una enorme sensación de alivio porque ya no tenía que seguir luchando.

Ahora me doy cuenta de que no se trataba de falta de fuerza de voluntad. Es la esquizofrenia, las voluntades en conflicto, lo que causa el problema. Intentar beber menos alcohol sin tener a tu disposición los verdaderos hechos es como ser un niño que tiene una pataleta porque no le dejan comer caramelos. Un niño con poca fuerza de voluntad dejará de patalear enseguida. En cambio, un niño con mucha fuerza de voluntad seguirá insistiendo hasta que sus padres cedan. Muchos fumadores dejaron el tabaco cuando se hizo pública por primera vez la relación entre el tabaco y el cáncer de pulmón. ¿Lo dejaron porque tenían fuerza de voluntad? No, lo dejaron porque el miedo a contraer cáncer de pulmón superaba al miedo a dejar de fumar. Hace falta tener mucha fuerza de voluntad para que la mente ignore los riesgos que supone el tabaco para la salud. También hace falta tener mucha fuerza de voluntad para resistir las presiones de que son objeto los fumadores en la actualidad.

La idea del Día Sin Tabaco es que, al menos un día al año, los fumadores se enfrenten a su problema e intenten fumar menos o dejarlo del todo. La realidad es que ese día los fumadores fuman el doble de lo normal y con el doble de descaro porque no les gusta que les digan lo que tienen que hacer, especialmente si lo hacen personas que no tienen

ni idea de por qué fumamos. Los fumadores y los bebedores no son personas con poca fuerza de voluntad. Un fumador que se ha quedado sin tabaco es capaz de cruzar el mar nadando para comprar una cajetilla, y no hace falta que te diga qué haría un alcohólico para conseguir alcohol.

Yo no era capaz de comprender por qué mis amigos limitaban el número de cigarrillos que fumaban a cinco o diez al día; yo tenía tanta fuerza de voluntad como ellos y, sin embargo, fumaba un cigarrillo tras otro. Estaba completamente dominado por la nicotina. Nunca se me pasó por la cabeza que no sufrimos la esquizofrenia cuando intentamos fumar menos o dejarlo del todo. La sufrimos durante toda nuestra vida de fumadores y bebedores. Algunas personas no se pueden permitir fumar o beber tanto como quisieran. Algunos no tienen las mismas oportunidades debido a su estilo de vida, su trabajo, sus familias, sus aficiones o sus amigos. Otros restringen permanentemente su consumo, bien porque son conscientes de los efectos dañinos, bien porque sienten que algo malvado ha tomado posesión de ellos. ¡Claro que intentamos bloquear nuestra mente a los efectos negativos! Si tuviéramos que pensar en ellos cada vez que tomamos una copa o fumamos un cigarrillo, desaparecería hasta la ilusión de placer. No te resultaría difícil creer esto si hubieras seguido mi consejo y, la última vez que consumiste tu bebida favorita, hubieras evaluado deliberadamente su sabor. Algunas personas solo pueden beber o fumar poco porque su constitución física no les permite soportar los efectos venenosos de más. Necesitas tener un buen par de pulmones para fumar sin parar, y un hígado lo bastante fuerte para beberte una botella de *whisky* al día.

Tuve suerte de dejar el Método de la Fuerza de Voluntad después de seis meses. Reconozco que en ese momento lo último que pensaba es que tuviera fuerza de voluntad. Eso se debe a que me lavaron el cerebro para que pensara que mi fracaso se debía a mi falta de fuerza de voluntad. Ahora que comprendo bien la trampa, me doy cuenta de que no había motivos para reprocharme nada. De hecho, hizo falta una considerable fuerza de voluntad para resistir seis meses tan desgraciados. ¿No me estoy contradiciendo ahora? Seguro que, si se necesitó fuerza de voluntad para no beber durante seis meses, ¡hubiera necesitado más para resistir durante más tiempo! Cierto, pero ese es justamente mi argumento: no hubiera solucionado el problema. Por eso digo que tuve suerte; lo único que hubiera conseguido hubiera sido prolongar la miseria hasta que inevitablemente se me hubiera agotado la fuerza de voluntad.

¿Cómo puedo saber que no lo hubiera conseguido si hubiera tenido la fuerza de voluntad de aguantar más tiempo? En ese momento no lo sabía. Pero como ahora comprendo la drogadicción sé que nunca me hubiera liberado, da igual cuánto tiempo hubiera aguantado. La esquizofrenia seguía estando allí. Estaba convencido de que estaba haciendo un auténtico sacrificio y de que no podía disfrutar de la vida sin la droga. El paso del tiempo no estaba alterando esa idea. Al contrario, la estaba reforzando. Mi actitud fue que prefería la vida más breve pero más dulce del adicto a la otra alternativa, que me parecía más larga y desgraciada. Y si esa fuera la alternativa, seguiría teniendo un problema con la bebida. Me alegra poder informarte de que tu vida será mucho más agradable cuando hayas solucionado tu problema.

Hemos conseguido dejar claro un punto importante. Cuando los bebedores intentan beber menos o dejar de beber, cometen el error de intentar hacer justamente eso: su propósito es no volver a beber alcohol jamás, o beber menos. Es la forma completamente equivocada de planteárselo, y para conseguirlo tendrían que utilizar la fuerza de voluntad y la disciplina durante el resto de su vida. ¿No quiere decir eso que los drogadictos pueden dejarlo utilizando la fuerza de voluntad? Eso es justamente lo que estoy intentando decir. ¿Cómo pueden saber si lo han dejado para siempre si tienen que utilizar la fuerza de voluntad para resistir la tentación? ¿No hablan los alcohólicos de cuánto tiempo llevan secos? ¿No hacen afirmaciones como: «¡Estoy a una copa de distancia de ser un borracho!» y recomendaciones como «tómatelo día a día»? ¿Acaso no dicen que no existe cura para el alcoholismo y que siguen siendo alcohólicos aunque lleven veinte años sin probar una gota de alcohol? ¿Cómo pueden saber si realmente lo han dejado hasta que se mueren? ¿Y cómo lo sabrán cuando estén muertos?

No te equivoques, la fuerza de voluntad no me merece más que admiración, pero ¿realmente quieres pasar tanta miseria? Tal vez sigas creyendo que no existe otra alternativa. Una conversación que tuve en una ocasión con un funcionario de la Autoridad de Calidad de la Publicidad (ACP) puede ayudarte a comprender por qué es posible controlar el alcohol de manera inmediata y permanente sin la ayuda de la fuerza de voluntad.

Debería aclarar que el objetivo de la ACP es proteger al público de la publicidad engañosa. Desgraciadamente, está financiada por los propios anunciantes, lo que lógicamente provoca un conflicto de intereses. Cualquier anuncio de un producto que afirme ayudar a los fumadores a dejar el tabaco debe incluir la advertencia de que solo será efectivo si se utiliza conjuntamente con la fuerza de voluntad. Esto representaba un problema ya que uno de los fundamentos del método EASYWAY es que no se necesita la fuerza de voluntad.

El funcionario no entendía cuál era mi problema. Lo único que tenía que hacer era incluir en el anuncio que se necesitaba la fuerza de voluntad. Le expliqué que me estaba animando a que contara una mentira deliberada y que seguramente su función era evitar que yo mintiera. Pero él se mantuvo firme; solo existían dos opciones: o mentía o no me anunciaba.

Le pregunté por qué existía una ley que impedía a los fumadores saber que hay un método que no exige fuerza de voluntad. ¿Era para favorecer a su principal anunciante en aquella época, la industria tabaquera? No, era porque su «experto» médico había decretado que no puedes dejar de fumar sin fuerza de voluntad. Le señalé que eso era justamente lo que llevaba años haciendo y pregunté si se me permitiría discutir el asunto con el «experto».

Me contestó que no era necesario, que todo el mundo sabía que hacía falta fuerza de voluntad para dejar de fumar. Insistí, le pregunté si se necesitaría fuerza de voluntad para subirse en el autobús número 9 si no tenías interés ninguno en meterte en el autobús número 9. Él no veía la relación entre ambas cosas. Le expliqué que el único motivo de que el fumador encienda un cigarrillo es que tiene ganas de encender un cigarrillo, y que

EASYWAY quita esas ganas permanentemente antes de que el fumador apague su último cigarrillo. Si el exfumador nunca vuelve a tener ganas de fumar, ¿por qué diablos iba a necesitar la fuerza de voluntad para no volver a fumar?

No hace falta que diga que no conseguí nada con ese funcionario, pero espero que tú sí entiendas el argumento. Es más que evidente que lo que causa el problema es la esquizofrenia. Si nadie más que tú te obliga a beber, parte de tu cerebro debe tener ganas de beber en determinados momentos. ¡Eso es indiscutible! De no ser así, jamás beberías. Es igualmente indiscutible que esa parte de tu cerebro desearía que no quisieras beber tanto como quieres beber. Si eso no fuera así, no tendrías ningún problema y no estarías leyendo este libro. También es indiscutible que, aunque el alcohol es una sustancia química, el problema por sí mismo es mental, y también lo es su solución. La respuesta es acabar con la esquizofrenia, que es totalmente mental. También es indisputable que esta esquizofrenia no existía antes de que empezaras a consumir alcohol. Aún no hemos eliminado todo el lavado de cerebro, pero ¿sigue estando más allá de los límites de tu imaginación imaginar regresar al feliz estado en el que vivías antes de caer en la trampa?

Te debo recordar otro hecho indiscutible: miles de personas ya lo han conseguido con la ayuda de EASYWAY, y no hay nada que te impida unirte a ellos.

Exploremos otro mito:

SOLO BEBO PARA SER SOCIABLE.

Capítulo 20

Solo bebo para ser sociable

¿Podría alguien negar la afirmación de que beber es un pasatiempo amistoso y sociable? Bueno, supongo que sí podrías cuestionarla si tienes en cuenta que, cuando una persona normalmente inofensiva bebe, consigue reunir el suficiente falso valor para decirle a un amigo lo que realmente piensa de él y los vasos empiezan a volar y se empiezan a romper botellas. O cuando, estando tú sobrio, un amigo borracho alcanza esa fase en que se pone sentimental y, con lengua de trapo, empieza a decirte piropos a escasos centímetros de tu nariz, echándote a la cara el aliento. No se puede decir que ese comportamiento sea sociable, especialmente cuando sospechas que la que habla es la bebida y que tu amigo no está siendo totalmente sincero con sus halagos. Tus otros invitados sí saben lo sincero que está siendo. Mientras tú has sido amable y has bajado a la calle a comprar otra botella de *whisky*, él se ha estado quejando de que nunca compras suficientes bebidas. Ignora el hecho de que es la única persona de la fiesta que bebe *whisky*. Cuando empieza a vomitar en la alfombra nueva del salón piensas que beber es absolutamente antisocial. Pero puede que te tomes esas experiencias como desafortunados incidentes que no tienen mayor importancia. Así que vamos a concentrarnos en las fiestas normales y en la típica visita al bar de la esquina. ¿Puede alguien negar que son pasatiempos sociales?

Yo no lo niego. Lo que afirmo es que nadie bebe para ser sociable. ¿Por qué se considera que un pasatiempo es sociable? Nadie podría negar que los grupos de teatro o los coros son organizaciones sociales. También son aficiones sociales el golf, el tenis, los clubes de ajedrez o las partidas de cartas. Sin duda, sus miembros pueden disfrutar de la amistad y el compañerismo que ofrece ser socio de un club. Pero la gente no entra en un club por ese motivo: su motivación principal es que les gusta esa actividad en particular.

Mi actual actividad deportiva es la petanca. Ya sé que es un deporte de viejos, pero resulta que es una afición entretenida, saludable y social. Si sospecho que un amigo o un conocido ha perdido a su pareja y se siente solo, le recomiendo entrar en un club de petanca. En ese caso, su principal motivo para unirse al club de petanca puede ser buscar amistad y compañía, pero no seguiría jugando a la petanca si no le gustara,

especialmente cuando existen decenas de otras actividades igual de sociales con las que podría entretenerse.

No obstante, debo reconocer que seguí con la misma rutina muchos meses después de haberme dado cuenta de que estaba harto de jugar al golf. Perseveré durante tanto tiempo porque gran parte de mi vida social giraba alrededor del club de golf, y algunos de mis mejores amigos lo eran porque éramos socios del mismo club. Tenía miedo a que abandonar el golf dejara un vacío en mi vida social, y también temía perder muchos amigos. Podrías argumentar que durante esos meses jugué al golf solo por motivos sociales. Pero eso tampoco es del todo cierto. Podría haber dejado de jugar al golf y seguir disfrutando de la parte social. De hecho, aunque mis visitas son ahora escasas, sigo siendo miembro social del club. No había motivo alguno para temer el vacío. La parte social del golf fue inmediatamente sustituida por la parte social de la petanca y evidentemente no perdí ningún amigo de verdad. Ahora no veo a mis amigos del golf tanto como me gustaría, pero eso hace que, cuando los veo, disfrute más de su compañía.

El miedo al vacío es lo que hace que los alcohólicos teman dejar de beber o beber menos. Sin duda, parte de su miedo es que se cree un vacío en su vida social. Solo me arrepiento de haber desperdiciado esos meses jugando al golf cuando podría haber estado desarrollando una actividad que realmente me gustara. No dudo de que, en el pasado, te hayas sentido muy desgraciado cada vez que intentabas en vano beber menos o dejar la bebida. Pero estabas utilizando el Método de la Fuerza de Voluntad. Con EASYWAY eso pronto pertenecerá al pasado y estarás disfrutando de un futuro fresco, feliz y excitante.

La gente no empieza a beber para ser sociable. Entonces, ¿por qué creemos que beber es una afición sociable? Porque desde que nacemos nos lavan el cerebro para que lo creamos: el alcohol está considerado como algo imprescindible en prácticamente todas las reuniones sociales, ya sean fiestas, bodas e incluso funerales. De hecho, en algunas reuniones sociales como la Oktoberfest[3] el alcohol parece ser la única razón de ser de la fiesta. Pero, como en otras actividades, la gente no lo hace para ser sociable. Decir «solo bebo para ser sociable» no es un motivo, es una excusa.

Cuando, de adolescente, asistí a mis primeras reuniones sociales, mi objetivo principal era conocer chicas. Mi intención no era ni socializar ni beber. No hay duda de que la mayoría de nosotros empieza a beber en fiestas, bailes y discotecas, pero eso no significa que bebamos para ser sociables. Si estuviera de vacaciones con otras tres personas que quisieran que yo fuera el cuarto en una partida de *bridge*, estaría justificado que me acusaran de antisocial por preferir leer. Podrías argumentar que un joven que se niega a beber con sus amigos está siendo igual de antisocial. Eso es completamente distinto. Los jugadores de bridge necesitan un jugador más, y este juego es una afición muy entretenida. Pero los jóvenes pueden «disfrutar» de sus copas sin que su amigo beba. ¿No crees que están siendo muy antisociales al obligar a su amigo a hacer algo que no quiere hacer, especialmente cuando la presión hace que acabe siendo un alcohólico?

¿Por qué presionan los bebedores a los no bebedores para que beban? Eso ocurre con todas las drogadicciones. Me enorgullece decir que yo nunca he presionado a nadie.

Cuando empecé a cortejar a Joyce, ella era una de esas personas que se pasan la noche sorbiendo encantadas una o dos copas, y aún lo sigue haciendo. Solía sentirme bastante incómodo por el hecho de que no me siguiera el ritmo con las copas, y no se debía precisamente a que nunca pagara una ronda. Así que la animaba a que bebiera más de lo que lo hacía. No la estaba presionando, solo estaba siendo educado, ¿comprendes? Uno de mis amigos la acusó de ser antisocial porque no bebía más, y Joyce reconoce que a menudo, no solo ese amigo sino también otros bebedores empedernidos, la hacían sentirse como una aguafiestas. Resulta irónico que el amigo que acusaba a Joyce de ser antisocial estuviera siendo muy antisocial; mientras que Joyce, a la que estaba haciendo sentirse antisocial, en realidad estaba siendo muy social. Ella había elegido estar mentalmente presente para sus amigos o, para ser más exactos, estaba eligiendo no estar mentalmente ausente. Ella estaba «allí para ellos», y enhorabuena por hacerlo.

Los fumadores y los bebedores descubren que incluso la ilusión de placer desaparece cuando son los únicos que, en alguna ocasión en particular, beben o fuman. Esto es especialmente cierto en una fiesta, cuando es más que evidente que todos los demás se lo están pasando bien sin necesitar asfixiarse continuamente o meterse un veneno por el gaznate. Este comportamiento parece mucho menos absurdo si todo el mundo que te rodea hace lo mismo que tú; te mimetizas con el entorno como un camaleón, tu adicción se camufla con la de todos los demás. A esto se debe la tendencia de los drogadictos a juntarse con gente como ellos. Este comportamiento se explica con frecuencia como «ser sociable». La realidad es que da igual cuánto intenten convencerse a sí mismos o a los demás de que controlan la situación, todos los drogadictos sienten que algo maléfico ha tomado posesión de ellos. Al igual que las minorías perseguidas, los drogadictos se sienten más seguros cuando están rodeados de personas como ellos. Es difícil que los no adictos a la heroína vean el ritual de «compartir una aguja» como algo social.

Ser sociable significa ser amistoso y tener compañerismo. Es natural que la gente civilizada sea sociable, tanto cuando se celebran reuniones alegres como cumpleaños o bodas, como para mostrar respeto y compartir el dolor en las ocasiones tristes como los funerales. La gente no solo crea clubes para potenciar el placer que le causa su deporte o actividad favorita, sino también para apoyarse los unos a los otros en momentos duros como la muerte de un bebé o un accidente grave. En el caso de la drogadicción, esta tendencia a agruparse es siempre por el último motivo, para intentar reducir la suma de miserias humanas, tanto durante la época en la que se consume la droga como después. Alcohólicos Anónimos, Nicotina Anónimos o Narcóticos Anónimos no existen para estimular el consumo de alcohol, de nicotina o de heroína. Solo existen para ayudar a librar al mundo de la DEVASTACIÓN que causan estas drogas, no solo a las propias víctimas sino también a sus familiares y amigos. Las personas que beben alcohol se aferran las unas a las otras por la misma razón: porque sienten que algo malvado les tiene atrapados, y un problema compartido parece menos problema.

¿Has oído hablar de un club de bebedores en tu bar habitual? Claro que sí, pero puedes seguir siendo sociable en el bar sin necesidad de beber alcohol. Y si alguien se une a un club solamente para beber, su siguiente club seguramente sea A. A., y no me

refiero precisamente a la Asociación de Automovilistas. Lo mismo se puede aplicar a las personas que se meten en un club de bolos, no para jugar a los bolos, sino para conseguir bebida barata. En China los fumaderos de opio se consideraban establecimientos sociales. ¿Y por qué no? ¿Qué mejor forma de compartir tu estupor con personas que tienen un gusto parecido? Espero no tener que contestarte eso. Si beber es la única motivación que tienes cuando vas al bar, podrías estar igual de bien en un fumadero de opio, y el bar puede resultar mucho más violento y hostil. Tenemos una visión extremadamente distorsionada del amistoso bar habitual. Es cierto que encontrarás un grupo de amigos riendo y haciendo bromas, ¡pero lo hacen porque son amigos y no porque estén bebiendo! Hay exactamente el mismo ambiente en un vestuario justo antes de un partido de fútbol o de *rugby*, y no se ha consumido alcohol. La próxima vez que vayas a un bar observa cuántas personas hay sentadas bebiendo solas, mirando al vacío. Tu amistosa taberna local nació como un establecimiento hospitalario en el que el cansado viajero podía obtener comida y descanso, y ponerse al día con los cotilleos locales. Su único objetivo no era que la gente bebiera y, desde luego, no era que perdieran la conciencia de tanto beber.

¿Por qué acusó mi amigo a Joyce de ser antisocial? Por el mismo motivo que todos los drogadictos se sienten incómodos en presencia de personas que no son adictas: saben que están haciendo algo estúpido y las personas que no están en su misma cárcel les hacen ser conscientes de la estupidez que están cometiendo. Por esta única razón, beber es una afición antisocial. Crea una barrera entre los bebedores y los no bebedores en las fiestas y en otras reuniones sociales. Si alguien te preguntara por qué juegas al fútbol, quizá pensaras que la respuesta es muy evidente: ¡porque te gusta! Si contestaras: «Solo juego al fútbol para ser sociable», le estarías diciendo a esa persona que no hay más motivos para jugar y, por tanto, que en realidad no disfrutas con el fútbol. Así que si alguien dice: «Solo bebo para ser sociable», puede que no sea consciente, pero, en realidad, lo que te está diciendo es que no disfruta bebiendo. No te está dando un motivo verdadero, te está dando una excusa. ¿Por qué necesita una excusa? Porque siente que no tiene ningún motivo válido. La gente puede hacer cosas que realmente no disfruta, pero sí piensa que va a mejorar su salud o le va a beneficiar. Nadie hace algo que no le gusta sin motivo, especialmente si destroza su salud y su economía. A menos, claro está, que

¡ESTÉ ENGANCHADO A UNA DROGA!

El joven que no es lo suficientemente fuerte como para resistir la presión puede alegar que solo bebe para ser sociable. Aun así, no es un motivo, sino una excusa. Es lo mismo que cuando dice «Soy un rebelde» o «Me gusta ser diferente». En lugar de explicarle cuáles son los peligros del alcohol, pregúntale si piensa que alguna vez tendrá el valor de ser un auténtico rebelde en vez de limitarse a imitar a sus amigos. Claro que la verdadera razón por la que bebe no es ser sociable o rebelde o diferente; bebe porque no tiene la suficiente confianza en sí mismo como para resistir la presión. Lo único que podemos hacer es intentar ayudar a jóvenes que se encuentran en esa situación.

Pero las modas cambian. No hace mucho tiempo fumar se consideraba una afición sociable. Pero ¿acaso pensábamos que un no fumador estaba siendo antisocial en una fiesta? Debo reconocer que yo solía sentirme algo incómodo en presencia de no fumadores, especialmente en las fiestas. Pero no se trataba de que pensara que había algún fallo en ellos, desde luego no más de lo que a ellos les podría resultar ofensivo el olor de mi aliento o de mi ropa; o que ellos pensaran que era tan estúpido como yo pensaba que era. Desde luego, después de unas copas no me podía importar menos lo estúpido que pensaran que era, o ni cómo olía. Eso era muy sociable por mi parte, ¿no crees? En la actualidad, en las fiestas los fumadores son considerados unos parias sociales. Un ambiente lleno de humo es tan popular como un pedo en un ascensor.

No cabe duda de que campañas como la de «Si bebes, no conduzcas» han causado efecto en nuestra actitud hacia la bebida. La mayoría de nosotros ya ha desistido del estúpido hábito de intentar animar a uno que casi no se tiene en pie para que se tome otra copa antes de marcharse. El cambio ha demostrado que no solo los locos no bebedores pueden pasarlo bien en una fiesta sin tomar alcohol, si no tienen más remedio también pueden pasarlo bien los bebedores.

Puede que te describas a ti mismo como «bebedor social», no porque bebas solo para ser sociable, sino porque solo bebes en reuniones sociales. Si tienes costumbre de ir al bar todos los días para tomar una copa, entonces ya no eres un bebedor social. Tu único motivo es beber. Vamos a analizar el siguiente engaño:

BEBER ME PONE CONTENTO.

Capítulo 21

Beber me pone contento

Aunque el tabaco mate a más personas, el alcohol es la primera causa de infelicidad en nuestra sociedad. Pero sería muy difícil convencer a un «bebedor normal» de que el alcohol no le hace feliz. ¿Cómo puede el alcohol poner contenta a la gente? Es un depresivo. Vamos a ponerlo a prueba. Cuando un extraño de aspecto dudoso se acerca a ti en la calle, ¿cuál es tu reacción? Probablemente miedo. ¿Se habrá escapado de alguna institución mental? Su lengua de trapo indica que tan solo se trata de un borracho. Mi padre me enseñó que nunca debía pegar a una mujer, a un ciego o a un borracho. Las dos primeras opciones parecían bastante evidentes, pero nunca me explicó por qué no debes pegar a un borracho. Cuando me lo dijo solo tenía seis años, así que no le di más vueltas al asunto. Puede que se tratara de su instinto de preservación, ya que él se emborrachaba con frecuencia. Es aún más probable que se debiera a que un borracho está todavía menos capacitado para defenderse que un ciego. Dicen que un borracho tiene la fuerza de diez hombres. Lo cierto es que cada una de las facultades del borracho es cien veces menos eficaz, si es que no han desaparecido del todo.

¿Alguna vez se te ha acercado un perrazo mientras paseabas por un parque, te ha mostrado los colmillos y te ha dedicado una mirada asesina? El propietario se ríe y te dice que no te preocupes, que no muerde. Tú estás ahí, asustado y avergonzado, pensando: «Siempre hay una primera vez». Pues ocurre exactamente lo mismo cuando te acosa un borracho. Los borrachos tienen tendencia a ponerse violentos sin motivo aparente. Quizá no vaya a atacarte. Tal vez solo quiere hablar con alguien o que le des unos céntimos para un bocadillo o una cerveza. En esas circunstancias solemos sentirnos más preocupados por nuestro miedo y vergüenza. Pero, si lo piensas bien, ¿ese borracho te ha parecido una persona especialmente feliz? Si tienes alguna duda sobre cuál es su estado de ánimo, te quedará bien claro gracias a las obscenidades que suelta cuando por fin se marcha y te deja en paz. ¿Acaso es felicidad no poder ponerte de pie, sentir que la habitación da vueltas y no parar de vomitar? ¿Es felicidad no tener un hogar, un trabajo, una familia ni amigos?

«Eso es evidente. Pero ¿beber con moderación no pone alegre a la gente?».

¿Lo hace? Analicemos ese argumento. El alcohol es una sustancia química. Sabe fatal y no sacia la sed, así que debemos tomarlo por el efecto que nos causa. Si su efecto realmente es ponernos alegres, cuanto más tomemos, más alegres estaremos. Y, sin embargo, de sobra sabemos que un grupo de bebedores se puede estar riendo y, unos instantes después, ponerse violento. Justificamos el incidente culpando a un individuo en particular de ser violento por naturaleza. Pero ¿qué ha ocurrido en realidad? Asumamos que el individuo es violento por naturaleza. ¿Cuál ha sido el efecto del alcohol? Ha hecho desaparecer sus inhibiciones, le ha dado falso valor, y esa ha sido la causa de que liberara su violencia. Si alguna vez has ido a una fiesta o a una boda que acabara de esta manera, sabrás que esa imagen de Hollywood de que todo el mundo disfruta de una buena pelea no es más que un mito. ¿Realmente crees que a alguien puede hacerle gracia que le rompan un vaso en la cabeza? Imagina que tú eres responsable del altercado. Al recuperarte de la borrachera, ¿realmente crees que te haría feliz darte cuenta de que has estropeado una celebración maravillosa y la has convertido en una pesadilla? Si el alcohol realmente hiciera felices a las personas, no existirían los bebedores violentos o infelices.

¿Alguna vez te has dado cuenta de que, cuando ocurren estos incidentes, la violencia no suele limitarse a los dos individuos involucrados sino que todos los demás bebedores «felices» corren a meterse en el lío? ¡Incluso intervienen las mujeres! No hace mucho tiempo el fútbol era el deporte más popular entre los espectadores, y asistir a un partido de fútbol era una actividad realmente feliz para disfrutar en familia o entre amigos. El alcohol lo ha convertido en una guerra.

Si esto es así, ¿por qué parece tan risueña y feliz la gente cuando ha tomado unas cuantas copas? No tiene nada que ver con el alcohol: lo que ocurre es que solemos beber en ocasiones alegres. Las bodas y las fiestas lo son, por eso la gente ríe y se divierte; pero no es la bebida la que hace que ría y bromee. Si el alcohol realmente causara ese efecto, la gente nunca bebería en los funerales; al fin y al cabo lo que menos quieres en un funeral es que te entre la risa. Los funerales suelen ser acontecimientos serios, y la mayoría de nosotros queremos que nuestro estado de ánimo, o al menos nuestra actitud, refleje esa solemnidad. Sin embargo, es costumbre beber en los funerales. Si la gente dice que lo que le hace sentirse frívola y risueña en las fiestas y las bodas es la bebida, ¿no debería afirmar también que bebe en los funerales porque beber le pone solemne y seria?

El problema es que nunca tenemos la oportunidad de comparar el ambiente de una fiesta donde no hay alcohol. Si prepararas una fiesta así, resultaría una ocasión muy triste para los bebedores, no porque el alcohol ponga contenta a la gente, sino porque la gente enganchada al alcohol se siente desgraciada cuando no lo tiene.

Creo que la verdad reside en la expresión «ahogar nuestras penas». Todos los que han caído en la trampa lo han hecho. Nadie discutiría que el efecto de beber alcohol es la embriaguez. No niego que esta embriaguez tenga como efecto bloquear temporalmente tu mente ante un problema. Algunos dirían que eso es una ventaja, pero, insisto, la

verdad es que tiene tantas ventajas como el avestruz que entierra la cabeza en el suelo cuando percibe que está en peligro.

¿Ahogar las penas te hace feliz? Si beber un poco de alcohol tiene como efecto ponerte contento, beber mucho alcohol debería hacerte muy feliz. ¿Alguna vez has intentado beber en exceso para olvidar la tristeza de una relación rota o cualquier otro problema? ¿Te sentiste muy feliz después de tomarte unas cuantas copas? ¿O simplemente te quedaste inconsciente? ¿Acaso, cuando saliste del estupor, se había resuelto milagrosamente el problema? ¿Fuiste feliz entonces? ¿O la resaca hizo que todo pareciera el doble de malo de lo que en realidad era?

En cualquier caso, no tienes por qué creer lo que digo. Compruébalo por ti mismo. Separa el alcohol de la ocasión para que los datos extras no te confundan. Elige un momento en el que no te sientas ni particularmente feliz ni particularmente desgraciado. Aprovisiónate de una cantidad suficiente de tu bebida favorita. Intenta eliminar cualquier factor externo que pueda distorsionar los resultados del experimento. Enciérrate tú solo en una habitación sin distracciones como la tele, el teléfono o la radio, y prueba copa tras copa concentrándote en el sabor y el efecto. Cuanto más lo hagas, más difícil te resultará concentrarte. Puede incluso que te entre la risa. Si eso ocurre, pregúntate en ese mismo instante: «¿Realmente estoy contento en esta situación? ¿Quiero pasarme la vida envuelto en esta terrorífica niebla?». Descubrirás que te resultará progresivamente más difícil analizar el efecto después de cada copa. Eso se debe a que el principal efecto del alcohol es adormecerte ante todo lo que estás viviendo y, desde luego, mermar tus facultades más elementales. De ahí que el alcohol afecte gravemente tu capacidad para disfrutar de los verdaderos placeres.

De hecho, ni siquiera es necesario que hagas el experimento. Si la bebida te hiciera feliz o solucionara algún problema, no estarías leyendo este libro. No olvides que el alcohol nunca cambia. Es un veneno destructivo, no solo para ti sino para cualquier otra persona que haya tenido la desgracia de caer en la trampa. Todos sabemos que los bebedores empedernidos son gente irritable. ¿No se puede concluir que los bebedores ocasionales se ponen ligeramente irritables?

Pero creo que la principal razón de que el alcohol ponga contenta a la gente en las fiestas es que muchos de los que forman parte de la brigada de «Me gusta beber una botella de vino en las comidas» no podrían disfrutar de esa comida o de esa fiesta sin beber. Este es el enigma de todas las drogadicciones: como sabemos que podíamos disfrutar de las reuniones sociales y manejar el estrés antes de engancharnos, sentimos que el alcohol no nos da nada. Pero como también sabemos que no podemos disfrutar de ciertas reuniones sin él, solemos obligar a nuestra mente a ignorar el hecho.

Hay otras dos formas de comprobarlo. Una es simplemente ver los hechos. ¿Cómo podría una droga como la DEVASTACIÓN causarte más que miseria? La segunda es la observación. Observa a tus amigos y comprueba si los realmente felices son los bebedores o los no bebedores. Asiste al cumpleaños de un niño y observa lo genial que puede ser una fiesta sin necesidad de tomar drogas.

Intenta ir a una discoteca de A. A. o a cualquier otra cita social en la que estén pasándolo bien los no bebedores. La gente se ríe igual o incluso más. Y nunca hay el miedo a que alguien beba demasiado y lo estropee todo. Mi colaborador Crispin Hay me dice que en una ocasión estuvo en un restaurante en el que se celebraba que un miembro de A. A. llevaba x años sin beber. El ambiente era tan animado que los propietarios dieron por sentado que se debía a la cantidad de alcohol que se había consumido. También asumieron que unas cuantas botellas de más en la cuenta pasarían inadvertidas. La realidad es que no se había consumido ni una sola gota de alcohol.

La próxima vez que estés en un restaurante y haya un grupo de gente que evidentemente lo está pasando de maravilla, ten en cuenta que hay muchas posibilidades de que alguien del grupo sea un no bebedor. Sin examinar lo que está bebiendo cada persona, intenta distinguir a los bebedores de los no bebedores, basándote solamente en si parecen estar felices o no. Los resultados te sorprenderán. Comprueba cuál es el ambiente en el vestuario del equipo ganador tras un partido. ¿Tienen los jugadores que beberse la botella de champán de la celebración para estar contentos? Claro que no. Estarán de subidón en el mismo momento en que el árbitro sople el silbato. De hecho, normalmente no se beben el champán, es más frecuente que se rocíen con él. ¿El ambiente en el vestuario de los perdedores cambia de la desesperación a la euforia cuando toman una copa? ¿O el alcohol, el depresivo, les hace sentirse aún más deprimidos?

Al igual que la absoluta relajación es no tener complicaciones, la absoluta felicidad es no tener preocupaciones o miedos; sentirse física y mentalmente sano y feliz de estar vivo. Los perdedores puede que se tomen unas copas para ahogar las penas, pero eso no les va a hacer sentirse felices. Una verdadera pena no se puede ahogar con un poco de alcohol. Para olvidar una verdadera tragedia tendrías que beber alcohol hasta perder el conocimiento. Cuando desaparece el efecto del alcohol, la tragedia seguirá existiendo y te parecerá aún más trágica de lo que realmente es.

Si utilizas el alcohol para darte seguridad o desinhibirte en las reuniones sociales —o para bloquear tu mente a la complicación, preocupación o miedo que está haciendo que te sientas desgraciado, inquieto o preocupado—, entonces has escogido un camino muy peligroso. Quizá sientas que tu problema no es tener complejo de inferioridad, sino que realmente eres inferior. Cualquiera que esté en posesión de la increíble máquina y se sienta inferior es como ser millonario y considerarse un mendigo. Si te falta confianza en ti mismo tiene que haber un motivo, y ese motivo puede ser tratado. Beber alcohol para intentar solucionar un problema no hace más que garantizar que nunca solucionarás la verdadera causa de tu infelicidad.

Si tienes que beber alcohol para pasarlo bien en un acto social, o necesitas una botella de vino para disfrutar de una comida en un restaurante, ya estás enganchado. No me refiero a que hayas alcanzado la fase crónica en la que ya eres completamente dependiente. Pero el hecho de que puedas manejar física y económicamente los efectos negativos del alcohol no significa que no estés enganchado. Tampoco que puedas disfrutar de alguna comida o reunión social sin alcohol. La pregunta que te deberías estar

haciendo es: «¿Por qué ibas a querer tomar una droga como DEVASTACIÓN en cualquier ocasión?». Si sientes que necesitas hacerlo, da igual lo lógicas que suenen tus excusas, estás en la desafortunada situación de creer que tu felicidad depende de una sustancia química venenosa que es un depresivo. Es una ilusión, pero si crees que no puedes disfrutar de un acto social sin alcohol, puede que sea cierto. Serás desgraciado sin él.

¡ESO NO QUIERE DECIR QUE EL ALCOHOL TE HAGA FELIZ!

¿Cómo puede ser feliz alguien que siente que depende de un veneno mortal? La verdad es que no hace falta que demuestres estas cosas. Ya tienes todas las pruebas que necesitas para convencerte de que el alcohol no te hace feliz. Si no fuera así, ¿por qué ibas a leer este libro?

Quizá sigas convencido de que no puedes disfrutar de la vida sin él. En ese caso, enseguida descubrirás lo equivocado que estás. Estás a punto de tomar una decisión muy importante. ¿Vas a

DEJAR DE BEBER PARA SIEMPRE O BEBER MENOS?

Capítulo 22

¿Dejar de beber para siempre o beber menos?

Probablemente te habrás dado cuenta de que, hasta ahora, no he afirmado categóricamente que después de terminar de leer el libro tengas que dejar de beber para siempre. Pero ahora llegamos al punto en el que tienes que decidir. Antes de hacerlo deberías tener a tu disposición todos los datos. ¿Te da aprensión la idea de no volver a probar el alcohol? Quizá aún te dé miedo, como me ocurría a mí. La conversación más frecuente que mantengo con personas que tienen un problema con la bebida, y la más importante, es la siguiente:

Cliente: ¿De vez en cuando tiene ganas de beber?
Yo: Jamás.
Cliente: ¿Podría tomar una copa de vez en cuando y no engancharse?
Yo: Podría. Pero como no tengo ganas de beber alcohol, ¿para qué iba a hacerlo?
Cliente: ¿Podría enseñarme a beber alguna copa de vez en cuando y no engancharme?
Yo: Claro que sí. Incluso podría enseñarle a tomar una dosis de arsénico de vez en cuando.
Cliente: ¿Por qué diablos iba a querer hacer eso?
Yo: ¡Exacto!

Normalmente todo empieza a encajar. Cuando eres capaz de ver que el alcohol no es el placer, el apoyo o el amigo que creemos que es por culpa del lavado de cerebro, y empiezas a verlo como DEVASTACIÓN, desaparecerá el miedo a no volver a beber más en tu vida. Recuerdo cómo el miedo de no volver a poder beber jamás se convirtió en el placer de no volver a tener que beber jamás. Fue algo parecido a la sensación que tienes cuando por fin aparece el sol detrás de una enorme nube, y el frío y la oscuridad se convierten en el calor y la luz. Pero como el alcohol me había dominado durante tanto tiempo y me había llegado a olvidar de que existía un mundo más luminoso, la sensación se magnificó varias veces.

¿Por qué iba a querer nadie beber una droga venenosa y muy adictiva que sabe fatal? Una droga que acortará tu vida, debilitará tu sistema inmunológico e impedirá que te concentres; una droga que destrozará tu sistema nervioso, tu confianza, tu valentía y tu capacidad para relajarte. ¿Por qué ibas a querer consumir una droga que te costará entre ciento cincuenta y doscientos mil euros a lo largo de toda tu vida y que no te aportará absolutamente nada?

¿Has visto *Encadenados*, el clásico del suspense de Hitchcock? La heroína está enferma y su marido la está cuidando para que se recupere. Ella descubre que realmente no está enferma, sino que él está intentando asesinarla poco a poco envenenando su comida con una droga. Cuando desaparece el efecto de cada dosis, ella intenta reunir fuerzas suficientes para escapar pero sus piernas cada vez están más débiles y su cerebro cada vez está más confuso. ¿Eso te recuerda a algo? Hitchcock, que era un maestro, te hace sentir que eres tú quien está viviendo la pesadilla. Era una experiencia escalofriante y te puedes imaginar lo aliviada que se sintió después de que Cary Grant la rescatara y ya no la obligaran a tomar la droga.

La droga que se usaba en la película no era alcohol, pero el alcohol hubiera sido igual de efectivo. A los bebedores ocasionales no les da miedo su situación. Tampoco le ocurría a la heroína de la película mientras pensaba que tomaba medicinas. Pero la pesadilla del alcohólico es que está administrándose veneno y se ve incapaz de parar. Debes dejar de pensar: «Nunca podré volver a tomarme una copa» y empezar a pensar en lo maravilloso que será cuando dejes de envenenarte.

Lo más seguro es que ya hayas intentando en más de una ocasión beber menos o controlar lo que bebes, y hayas llegado a la conclusión de que no funciona. Te sería de gran ayuda entender por qué no funcionó, pero antes debes comprender por qué creemos que es posible controlar lo que bebemos. El motivo principal es que la gran mayoría de los bebedores controla la situación. Solo tienes que preguntárselo y te lo dirán. No tienes motivos para dudar de su palabra, porque tú, durante la mayor parte de tu vida como bebedor, controlaste. ¿Seguro? Echemos un vistazo más de cerca.

Ya hemos estudiado las similitudes y diferencias entre tomar alcohol y comer. ¿Cuándo decidimos comer? Cuando el cerebro dice: «Tengo hambre». ¿Cuándo hace eso? Cuando tenemos el estómago vacío. Así que incluso con algo tan natural como comer en realidad no somos nosotros los que controlamos, sino que estamos siendo controlados por los instintos naturales que la Madre Naturaleza nos dio. En el caso de la comida, es un asunto muy agradable.

Podrías argumentar que tomaste la decisión racional de probar tus primeras copas. No te lo discutiré. Pero supón que un timador te hubiera convencido de que compraras acciones de una empresa que no existe. Tomaste la decisión de invertir en la compañía, una decisión que fue racional teniendo en cuenta lo que sabías en ese momento. Sin embargo, en retrospectiva, no podrías decir que controlases la situación. De la misma manera, cuando probaste el alcohol por primera vez creías que había algún beneficio en hacerlo, pero los supuestos beneficios no son más que una ilusión. Siempre lo han sido.

Así que el motivo de que empezaras a probar el alcohol es completamente irrelevante, tanto si la causa fue el lavado de cerebro, que te presionaran, o lo que sea.

TE TIMARON.

Pero esas primeras copas crearon el «pequeño monstruo» que habita en tu cuerpo, y desde entonces te ha controlado ese monstruo. Es cierto que en la primera época a ese pequeño monstruo podría despertarlo el pensamiento «quiero una copa» en los actos sociales. Pero ¿cuánto tiempo pasó antes de que decidieras que no asistirías a acontecimientos sociales en los que no sirvieran alcohol, o si no había un bar a una prudente distancia? ¿Y cuándo decidiste que beberías más y más en los eventos sociales? Nunca lo decidiste, como tampoco la mosca decide caer en el interior de la sarracena.

Afortunadamente, la mayoría de los bebedores solo tiene el «hábito» de aliviar su síndrome de abstinencia en reuniones sociales. Pero si coges el «hábito» de beber para aliviar el estrés o tienes la «suerte» de tener un bar en casa, resulta muy fácil coger el «hábito» de tomarte una copa para relajarte después de un día estresante, o de pasar a diario por el bar. Y resulta increíble lo fácil que es que esa copa se convierta en dos y luego en tres y luego en cinco, y en nada de tiempo todos los días resultan estresantes. Estás envenenando tu cuerpo a diario y te sientes realmente enfermo y permanentemente agobiado. Y ¿cuál es tu solución? ¡Más veneno!

A. A. afirma:

«Nosotros, en la comunidad de A. A., creemos que no existe cura para el alcoholismo. Nunca podremos volver a beber normalmente…».

Así que volvamos la vista atrás, hacia esos maravillosos años en los que «bebíamos normalmente». ¿Recuerdas lo mal que sabían esas primeras copas y cómo tuviste que esforzarte para que el veneno te llegara a gustar? ¿Recuerdas las veces que te emborrachaste, te pusiste en ridículo y acabaste vomitando? ¿Recuerdas la habitación dando vueltas y las colosales resacas? ¿Recuerdas esos divertidos actos sociales que repentinamente se volvían violentos y se estropeaban por culpa de la bebida, fueran fiestas de Navidad o de Año Nuevo, bodas o bailes, o lo que había empezado como una amistosa copa en un bar? ¿Tienes idea de cuántas parejas rompen antes de la boda a causa del más estúpido ritual de todos: la despedida de solteros?

Ahora intenta recordar un evento social que fuera magnífico no porque estuvieras en compañía de gente agradable e interesante, ni porque el ambiente, la decoración, la música o el espectáculo fueran geniales, sino solamente porque el alcohol fuera fantástico.

Deja que te explique por qué reducir la cantidad de alcohol no puede ser una solución permanente, ni siquiera un paso para dejar de beber del todo. Debido a la naturaleza de la drogadicción, si intentas reducir o controlar lo que bebes ocurren ciertas cosas terribles. La primera es que si tomas una sola copa, el efecto deshidratante del alcohol hará que el pequeño monstruo que hay dentro de tu cuerpo siga vivo. El pequeño monstruo se asegurará de que el Gran Monstruo que hay dentro de tu cerebro sobreviva, y seguirás

ansiando el alcohol durante el resto de tu vida. A medida que tu cuerpo se hace inmune al veneno, aumentará el número de ocasiones en las que te apetezca beber, y también aumentará la cantidad de alcohol que querrás consumir en cada ocasión.

Te has acostumbrado a tomar una copa siempre que te apetece. Vamos a referirnos a esto como tu nivel «habitual». Si reduces lo que bebes, ya no puedes hacerlo. Eso significa que pasarás gran parte de tu vida deseando una copa pero sin que se te permita tomar una, y esto hará que te sientas privado y, por tanto, desgraciado. Esto no solo te provocará más estrés, sino que te pasarás la vida deseando la siguiente dosis. La esquizofrenia no se acaba cuando intentas beber menos. Habrá momentos en que la parte de tu cerebro que quiera beber se sienta privada de algo y desgraciada. Es en esos momentos cuando la parte que no quería beber tiene una actitud santurrona de controlar. Pero ¿es esa la verdadera situación? Ahora nuestra vida está completamente dominada por la obsesión de cuándo nos permitiremos tomar la próxima copa, y cuántas copas nos permitiremos tomar. Estar dominado y tener el control son dos cosas completamente opuestas.

Solo decidimos beber menos cuando nos damos cuenta de que nuestro nivel «habitual» de alcohol se ha convertido en un problema. Antes de eso, como no éramos conscientes de que teníamos un problema, no habíamos pensado mucho en el tema de cuánto bebemos. De hecho, no habíamos reparado en ello. En realidad no habíamos disfrutado con esas copas, tan solo eran parte de nuestro estilo de vida. Pero ahora, en esos momentos en que las deseamos tanto, somos completamente conscientes de que el motivo de nuestra miseria es que parte de nuestro cerebro quiere una copa, pero no nos permitimos tomar ni una. Es entonces cuando pensamos de forma seria y consciente en el tema del alcohol y nos damos cuenta de lo importante que es para nosotros beber. Podrías argumentar que eso mismo se puede decir de la salud o de hacer tres comidas al día. Las damos por hecho cuando las comemos, y solo somos conscientes de su verdadero valor cuando nos privan de ellas. Sin embargo, tal y como hemos hablado en el capítulo 17, ¡comer bien es un auténtico placer y es fundamental para nuestra supervivencia, mientras que consumir un veneno que sabe fatal es justo lo opuesto! La cuestión es que, aunque nos lavaron el cerebro para que creyéramos que beber alcohol nos proporcionaba algún tipo de placer o apoyo, nunca nos resultó realmente importante mientras nos permitían hacerlo; es el proceso de reducir nuestro consumo lo que marca en nuestras mentes la idea de que no se puede disfrutar de la vida sin alcohol.

Los bebedores cometen el error de creer que se han creado el «hábito» de beber demasiado y que siempre y cuando se disciplinen para beber menos, pronto tendrán el hábito de no beber tanto. Métetelo bien en la cabeza: no es un hábito, es una drogadicción. Nunca tendrás el hábito de beber menos. La naturaleza de cualquier droga es hacerte querer consumir más y más hasta el infinito. No hace falta que te lo diga. Es un hecho reconocido. Solo estoy explicando por qué, para beber menos, tienes que disciplinarte durante el resto de tu vida. Llegará un momento en que se agotará tu fuerza de voluntad y estarás completamente perdido. Y menos capacitado para controlar tu consumo y bebiendo más que antes de que intentaras reducir lo que bebes. Ahora estás

aún más convencido de que hay algún defecto básico en tu composición y de que no hay forma de vivir con esta pesadilla continua. ¿Ves la similitud con el ejemplo de la mosca y la sarracena? Cuanto más se resiste, más atrapada está.

Pero lo peor de reducir lo que bebes es que, al igual que hacer dieta consigue que la comida parezca cada vez más apetitosa, cuanto más ansíes una copa, más privado y desgraciado te sentirás y mayor será el falso placer cuando finalmente te permitas satisfacer esa ansiedad.

Entonces, ¿cuáles son los efectos de beber menos? En un lado del tira y afloja, el engaño del apoyo está creciendo y eso, a su vez, hace que crezca tu deseo de beber. En el otro lado, estás tomando menos veneno y gastando menos. Así que no lo estás sintiendo de la misma manera en tu cuerpo y en tu bolsillo. Dicho de otra manera, te olvidas de por qué querías beber menos. No es de extrañar que la gran mayoría de los intentos de beber menos acaben, a largo plazo, con el bebedor bebiendo más.

Irónicamente, es durante nuestros intentos de reducir lo que bebemos cuando sentimos que tenemos el control, pero ¿no es prueba de que no lo tenemos el mero hecho de que estemos intentando beber menos? Si controlásemos, ¿por qué íbamos a necesitar disciplinarnos para beber menos durante el resto de nuestras vidas? ¿Es eso lo que realmente quieres? Antes de comprometerte del todo, echemos un vistazo a

ESOS AFORTUNADOS BEBEDORES NORMALES.

Capítulo 23

Esos afortunados bebedores normales

Son esos afortunados bebedores normales los que hacen que nos enganchemos y los que nos convencen de que estamos privándonos de algo cuando intentamos dejar de beber. Pero cuando los ves sin las gafas de cristales de color de rosa pueden ser el más efectivo recordatorio de lo afortunado que has sido por haber escapado de la trampa. Antes de que los examinemos más de cerca debemos tener varios datos en nuestra cabeza. Ellos consumen exactamente la misma droga que tú. La droga se llama

DEVASTACIÓN.

Ellos no lo ven así. Si lo vieran no la tomarían. Recuerda que no importa quién sea el que consume la droga, y que no importa cuál sea la fase que la víctima haya alcanzado en su descenso hacia el interior de la sarracena,

LA DROGA NUNCA CAMBIA.

Como el 90 % de la población ha caído en la trampa, no puedo negar que beber sea algo normal, pero, desde luego, ¡no puede considerarse algo afortunado! Si el 90 % de la población se estuviera hundiendo en arenas movedizas, ¿envidiarías a la gente que todavía no se ha hundido tanto como tú? Beber alcohol puede ser algo normal, pero que eso no te engañe, no pienses que hay algo natural en ello. Piensa en lo poderoso y generalizado que es el lavado de cerebro: toda la sociedad está engañada y piensa que hay algo natural en administrar dosis regulares de veneno a nuestros organismos. Si conocieras a alguien que proporcionara dosis regulares de estricnina a su organismo pensarías que es alguien anormal, un buen candidato para el loquero.

«Pero ¿eso no te mataría rápidamente?».

No si lo tomaras en dosis suficientemente pequeñas. Pero, en cualquier caso, ¿qué más da lo fuerte que sea el veneno o el tiempo que necesite para matarte? La cuestión es: ¿por qué diablos ibas a querer hacerlo? Deja que te recuerde la afirmación de A. A.:

«La persona más infeliz del mundo es el alcohólico crónico que tiene un ansia persistente de disfrutar de la vida tal y como la conocía antes pero no puede imaginar la

vida sin alcohol. Tiene la desdichada obsesión de que, gracias a un milagro de control, podrá hacerlo».

Esto lo que quiere decir es que se siente desgraciado tanto si bebe como si no. No es una alternativa muy agradable, ¿verdad? Sin embargo, ¿te lo imaginas sintiéndose infeliz porque no puede tomar dosis de arsénico? En A. A. también dicen:

«Nosotros, en la comunidad de A. A., creemos que no existe cura para el alcoholismo. Nunca podremos volver a beber normalmente».

Esta es la clave de todo el problema: ver el consumo habitual del mismo poderoso veneno de dos formas completamente opuestas. Está el alcohólico, para quien la droga es la ruina total. Es increíble, pero esta es la misma persona que «no puede imaginar la vida sin alcohol». Está el bebedor «normal», una persona que bebe con moderación y está en absoluto control, y para quien el mismo veneno proporciona milagrosamente numerosos beneficios.

Hay dos explicaciones posibles para esta paradoja. La primera es que los alcohólicos realmente poseen una composición química diferente a la de los bebedores normales. La otra es que están en una fase más avanzada de la misma enfermedad. ¿Por qué nos resulta tan difícil aceptar la segunda explicación? Al fin y al cabo en el caso de la adicción a la heroína, a la cocaína y otras drogas se acepta que las víctimas se han enganchado a causa de la naturaleza adictiva de la droga y no porque exista algún fallo congénito en su composición física. Somos conscientes de que millones de fumadores, incluidos miles de alcohólicos confesos, quieren dejarlo porque saben que el tabaco está destrozando su salud, pero les resulta imposible hacerlo. El motivo de su fracaso se interpreta como falta de fuerza de voluntad, pero ¡la misma situación con el alcohol se atribuye a un error en la composición física!

Al igual que en el caso de las drogas adictivas, en el del alcohol parece haber un período de varios años en los que no estamos seguros de si somos «usuarios normales» que estamos en absoluto control y que tomamos la droga como y cuando queremos buscando los supuestos «beneficios»; o si la estamos tomando porque somos adictos y creemos que no podemos vivir sin ella. Y también al igual que con otras drogas, aparentemente solo nosotros podemos decidir si realmente somos adictos, aunque sea evidente para nuestros amigos y familiares. Teniendo eso en cuenta, según uno de los supuestos expertos, los alcohólicos pasan un período de tiempo de entre dos y sesenta años viviendo como «felices bebedores normales». ¿No es más fácil deducir que un «feliz bebedor normal» está en una fase previa de la misma enfermedad? Al fin y al cabo, ¿ese no es el patrón normal en otras enfermedades que no son la adicción a las drogas? Al principio los síntomas son tan imperceptibles que no nos damos cuenta de que tenemos una enfermedad. Pero ¿se te ocurre alguna otra enfermedad que proporcione beneficios a todas las víctimas en las primeras fases, beneficios que de repente se convierten en un desastre para una minoría que padece las fases posteriores y sin que la víctima sepa el punto exacto en el que ocurre ese cambio?

Si todas las pruebas indican que el problema no está en el alcohólico sino en el alcohol, ¿por qué prefieren tanto los «bebedores normales» como los alcohólicos creer

que es justo lo opuesto? Porque esa es una característica común a todas las drogas adictivas. Nunca culpamos a la droga porque nos resulta demasiado valiosa. Las drogas te engañan para que creas que obtienes un verdadero placer o apoyo con ellas y que la vida no será tan agradable si no las consumes. En las primeras fases del consumo ocasional o «normal» de alcohol, la droga no te está haciendo ningún daño evidente y no tienes motivos para dejar de tomarla, así que, ¿por qué te vas a negar el «placer» de tomar un vaso de vino durante la cena? Pero ¿crees que disfrutarías de esa ilusión si creyeras estar en las primeras fases del alcoholismo? Es mucho mejor pensar que el alcoholismo es algo que ocurre a otras personas. ¿Y por qué no ibas a pensarlo? Después de todo, hay muchos expertos, e incluso alcohólicos confesos, que te dicen que se trata de un defecto físico; y ambas categorías deberían saberlo bien. Los expertos han estudiado la teoría y los alcohólicos la han llevado a la práctica. Y se nos ha lavado el cerebro para que creamos que, si un alcohólico se toma una sola copa, no tiene más alternativa que seguir bebiendo hasta perder el sentido. Los bebedores ocasionales o «normales» no son así, así que evidentemente no pueden ser alcohólicos. Ignoramos convenientemente el hecho de que todo alcohólico crónico empezó siendo un «bebedor normal».

Es fácil ver por qué los bebedores ocasionales prefieren creer que el alcoholismo es una enfermedad que solo padece una minoría, y no una enfermedad progresiva que padece todo aquel que ha sido engañado para tomar alcohol de forma regular, da igual la fase «ocasional» en la que esté. Pero ¿por qué iban a preferir los alcohólicos crónicos creer que nacieron con un defecto físico que no puede curarse? Uno pensaría que preferirían creer justo lo contrario. De hecho, lo que creen no es una cuestión de elección, sino de aparente lógica y de lavado de cerebro. Y ten en cuenta que la mayoría de los alcohólicos no buscan la ayuda de instituciones como A. A. hasta que han tocado fondo, y ya han sufrido bastantes traumas intentando resolver el problema por sí mismos. Para hacerlo utilizaron la fuerza de voluntad, y mucha. Es un hecho que la mayoría de los alcohólicos son personas con mucha fuerza de voluntad en otros aspectos de su vida y, sin embargo, parece que los «bebedores normales» son capaces de controlar lo que consumen y los alcohólicos no. Por tanto, ¿no es lógico pensar que el motivo no es la falta de fuerza de voluntad sino un defecto físico o mental en la constitución de un alcohólico? ¿Y no sería lógico deducir que, si esto es cierto, no existe cura alguna?

Lo atractivo de esta teoría es que hay algo en ella para ambas categorías: el bebedor «normal» consigue tomarse su copa favorita, y el alcohólico consigue salvar parte de su dignidad. «No es culpa mía. Soy alcohólico». Con demasiada frecuencia esto se convierte en una excusa para colgarse de la botella, así como: «Soy alcohólico, así que beberé».

Estas son las doctrinas que aprenden los miembros de A. A. Y si realmente crees que no hay cura para el alcoholismo, es lógico, honesto y desde luego preferible creer que tu desgraciada condición se debe a un accidente de nacimiento del que tú no tienes culpa alguna, en lugar de pensar que es falta de fuerza de voluntad, de responsabilidad o de control por tu parte, faltas por las que cualquiera —sobre todo tú— se puede culpar. De

hecho, si el alcoholismo lo provoca un defecto físico congénito, un alcohólico en recuperación no solo no tiene responsabilidad alguna, sino que se merece toda nuestra simpatía. Y un alcohólico en recuperación se merece nuestra admiración. A pesar de padecer esta terrible enfermedad han conseguido resistir esa horrible ansia de envenenarse a sí mismos. Esto explicaría por qué, en estos últimos años, es bastante habitual que el héroe de un libro o de una película sea un alcohólico en rehabilitación.

He definido el «Método de la Fuerza de Voluntad» como cualquier método que no sea EASYWAY. Esto no significa que necesariamente todos los demás métodos aboguen por la utilización de la fuerza de voluntad. De hecho, una de las bases de la filosofía de A. A. es que la fuerza de voluntad es inútil frente a una adicción y que un poder superior hace por el alcohólico lo que el alcohólico no puede conseguir con su propia voluntad. Pero hay ocasiones en las que a una persona le puede resultar muy difícil dominar ese poder, y en esos momentos la persona recurrirá a la fuerza de voluntad. Por consiguiente, creo que mi definición del Método de la Fuerza de Voluntad es bastante adecuada. En teoría se supone que los miembros de A. A. utilizan un poder superior contra el alcohol. En la práctica, muchos de ellos ni siquiera tienen idea de qué significa eso, así que dependen de su fuerza de voluntad. Un ateo en A. A. acaba teniendo que utilizar una cierta cantidad de su fuerza de voluntad.

Hay una enfermedad llamada alcoholismo, pero no hay nada intrínsecamente malo en la constitución física del alcohólico. El alcoholismo es una enfermedad enteramente mental. No hay nada complicado en ello. Quita toda la confusión y todos los engaños, y será de lo más sencillo. He afirmado que para los alcohólicos crónicos es una conclusión lógica pensar que son intrínsecamente distintos a los bebedores normales. Pero esa lógica está basada en un conocimiento incompleto del alcoholismo. También era bastante lógico creer que el Sol se movía alrededor de la Tierra hasta que Galileo demostró lo contrario. Es realmente desafortunado que esta falta de conocimiento haya llevado a miles de alcohólicos a creer que no existe ninguna cura, mucho menos una cura fácil, inmediata y permanente.

El alcoholismo es la enfermedad que padeces cuando tienes un deseo no natural de consumir un veneno poderoso y de horrible sabor llamado alcohol. El alcohol por sí mismo no es peor que el arsénico o cualquier otro veneno. Sin embargo, al igual que ocurre con los otros venenos, si consumes alcohol, te producirá indeseables efectos físicos proporcionales a la cantidad que hayas consumido. El verdadero mal es la ignorancia que existe sobre el alcohol en general, y la falsa idea de que su consumo produce beneficios en particular.

Es importante distinguir entre la enfermedad que bautizamos como alcoholismo, es decir, «el deseo no natural de consumir alcohol», y las otras incomodidades que resultan de ceder a dicho deseo. En el caso de que no te haya quedado clara la diferencia, te resultará muy útil una analogía. Desde hace algún tiempo falta una teja en tu tejado, y eso ha causado daños en el interior de la casa porque el agua de la lluvia se ha filtrado. La enfermedad llamada alcoholismo es equivalente a la teja que falta. En el momento en que sustituyes la teja has acabado con el problema de la filtración de agua de forma

inmediata. Curas tu problema con el alcohol en el momento en que el deseo de consumir alcohol desaparece permanentemente. La cura es instantánea y completa. Pero, al igual que se necesitará algún tiempo para que el interior de tu casa se recupere de los daños causados por la filtración de agua, también se necesitará algún tiempo para que te recuperes de los efectos de consumir alcohol. Afortunadamente, la mente y el cuerpo humano son increíblemente fuertes, especialmente cuando no están siendo envenenados de manera regular, y resulta posible llegar a disfrutar de este proceso de recuperación. Puede que te resulte difícil creerlo, sobre todo si ya te has abstenido previamente durante largos períodos de tiempo utilizando alguna variación del Método de la Fuerza de Voluntad. Vamos a utilizar otra analogía.

Imagina que tuvieras un pequeño grano en la cara. Te digo: «Prueba esta pomada, ¡es realmente maravillosa!». Lo haces y el grano desparece como por arte de magia, pero vuelve a aparecer una semana después, ligeramente más grande. Te pones más pomada y, «¡Abracadabra!», el grano vuelve a desaparecer. Sin embargo, reaparece cinco días después. El proceso continúa y cada vez que vuelve a aparecer el grano es más grande, y pica y duele más. Los períodos de tiempo en los que el grano desaparece son cada vez más breves. Pronto se convierte en un sarpullido que te cubre toda la cara. Imagina el terror que te causa esa situación. A menos que encuentres una cura, el sarpullido se extenderá por todo el cuerpo y eventualmente desaparecerá del todo el intervalo de tiempo que hay entre que utilizas la pomada y reaparece el sarpullido. Imagina cómo dependerías de esa pomada. Ahora te cobro ciento cincuenta euros por tubo y no tienes más remedio que pagarlos. La sola idea de que se te acabe la pomada hace que te entre el pánico. No sales de casa sin ella.

Entonces lees un artículo en un periódico y descubres que este problema no es exclusivamente tuyo. Miles de personas se han visto afectadas por el mismo sarpullido. Sin embargo, los científicos han descubierto que la pomada no solo no cura el sarpullido, sino que impide que se cure. Es más, la pomada ha hecho que el grano se haya convertido en un sarpullido. Si no hubieras utilizado la pomada al principio, el grano hubiera desaparecido eventualmente. El efecto de la pomada fue hacer que el grano desapareciera debajo de la piel. Lejos de haber sido curado por la pomada, el grano se alimentó de ella y luego volvió a la superficie de la piel buscando más alimento.

El artículo contiene noticias aún mejores. Lo único que tienes que hacer para solucionar el problema es dejar de usar la pomada y el sarpullido desaparecerá gradualmente. ¿Volverías a utilizar la pomada? ¿Necesitarías fuerza de voluntad para no usarla? ¿Te sentirías desgraciado? Claro que no, estarías encantado de la vida siempre y cuando estuvieras seguro de que esto solucionará el problema. Sin embargo, si tuvieras dudas podrías sentirte tentado de volver a utilizar la pomada y tendrías que usar la fuerza de voluntad para resistir la tentación. En esas circunstancias esperarías sentirte triste y asustado. Pero incluso en esas circunstancias, una vez te hubieras dado cuenta de que el sarpullido se está haciendo más pequeño y menos doloroso, sabrías que tienes la respuesta. E incluso si el sarpullido tardara un año en desaparecer, te sentirías feliz desde el primer día.

Eso mismo se puede aplicar a cualquier problema, da igual lo graves y variados que sean sus efectos. El miedo y la tristeza desaparecen en el mismo momento en que sabes que hay remedio. Ni siquiera tienes que esperar a aplicar el remedio siempre que sepas que lo tienes.

Quizá sientes que la analogía de la pomada y del sarpullido no tiene absolutamente nada que ver con el problema con el alcohol. ¿De verdad? El sarpullido es lo mismo que el efecto destructivo que tiene el alcohol en tu vida. La pomada es el alcohol.

Cuando hayas descubierto que la pomada era la causa del sarpullido y no su cura, estarás encantado de haber descubierto tanto la causa como la cura, y nunca volverás a sentirte tentado de utilizar la pomada.

Aquí no hay ningún misterio ni ninguna confusión.

Antes de abrir el libro eras absolutamente consciente de que tu problema era que no controlabas la cantidad de alcohol que consumías. No hacía falta que me dijeras que el alcohol era la causa de tu problema. El único misterio es por qué sigues tentado de tomarlo.

Puede que sigas pensando que la única explicación posible es que realmente tienes un fallo físico o mental innato que los bebedores normales no tienen. Es fundamental que te des cuenta de que tu fracaso al solucionar el problema no se debe a tu constitución física sino a tu percepción mental. Pero es igual de importante que te des cuenta de que no se trata de un fallo mental innato como la personalidad adictiva, y que si tienes una mentalidad abierta, se puede remediar ese fallo. Si crees que no hay cura para un problema, entonces para ti no hay cura. Por eso es imprescindible que exploremos la falacia del fallo físico o mental innato.

Asumamos por un momento que tienes un defecto físico o mental innato. ¿Te diste cuenta de que lo tenías antes de empezar a beber alcohol? ¿Eras incapaz de disfrutar de la vida o de manejar el estrés antes de que tuvieras el hábito de beber alcohol? Antes de beber alcohol ¿tenías necesidad o deseos de beber alcohol? Antes de probarlo ¿te diste cuenta de que no podías disfrutar de las fiestas infantiles? ¿No te parece una extraña coincidencia que este «defecto innato» solo se deje ver cuando empiezas a consumir alcohol y que la gente que lo deja con EASYWAY descubre que desaparece como por arte de magia en cuanto deja de consumirlo?

¡Elimina la confusión y te resultará tan evidente! El alcohol es una droga venenosa y sabe fatal. Eso es un hecho, tanto si eres un alcohólico como si eres uno de esos «afortunados bebedores normales». El único motivo de que la gente consuma ese veneno es que a todos nos han lavado el cerebro desde que nacimos para que veamos una droga llamada DEVASTACIÓN como un placer y un apoyo.

¿A qué se debe que la mayoría de los bebedores sea capaz de controlar su consumo? ¡No lo controlan! Les han lavado el cerebro igual que al resto de nosotros. También ellos creen que DEVASTACIÓN es un placer y un apoyo, solo que no han llegado a la fase en la que la verdad es absolutamente evidente. Pero ¿a qué se debe que los bebedores que sí han llegado a esa fase no vean la situación como la historia de la pomada y el sarpullido, y simplemente lo dejan? Después de todo, sabemos que el alcohol es el motivo de

nuestra desgracia y que, por tanto, no deberíamos beberlo. ¡Pero no bebemos por las razones por las que no deberíamos beber! Bebemos por las razones por las que deberíamos. Y si estás convencido de que no serás capaz de disfrutar de las reuniones sociales o manejar el estrés sin el alcohol, entonces no podrás hacerlo.

La solución, por tanto, es quitar todo el lavado de cerebro y volver al maravilloso estado en el que vivíamos antes de caer en la trampa. Puede que creas que no es posible volver a ese estado. Al fin y al cabo, ¿cómo puedes eliminar conocimientos una vez que los has adquirido? Esa es justamente la cuestión, en cuanto a lo que al alcohol se refiere no hemos adquirido ningún conocimiento, solo falacias y confusión. Es un hecho que podíamos disfrutar de la vida y manejar el estrés antes de que cayéramos en la trampa. Si se nos puede engañar para que creamos que beber un veneno que sabe fatal es algún tipo de placer o apoyo, no nos debería resultar tan difícil ver la verdadera situación. Y no lo es. De hecho, es muy fácil y divertido, siempre que abras tu mente y sigas las instrucciones.

No vale de nada limitarse a leer la descripción de DEVASTACIÓN que hay al principio del capítulo 7 y decir que todo es cierto. ¿Tendrías algún deseo de tomar estricnina? ¡Claro que no! Ni siquiera tendrías tentaciones de hacerlo. Y si no hay tentación, no tienes por qué sentirte privado o utilizar la fuerza de voluntad para resistirla. Tienes que ver el alcohol por lo que es, desnudo de todos los engaños. De esa manera acabarás para siempre con cualquier tentación de beberlo. No cometas un error muy habitual, aferrarte a parte de la imagen creada por el lavado de cerebro. Permíteme volver a esta pregunta tan habitual:

«¿Podría tomar una copa de vez en cuando y no volver a engancharme?».

Lo que dice en realidad la pregunta es:

«No puedo soportar la idea de no volver a tomar una copa».

¿Por qué no? ¿No significa eso que aún persiste parte del lavado de cerebro? ¿Por qué resulta tan sombría esa perspectiva? Se debe a que pensamos que estamos privándonos de un verdadero placer o apoyo. Pensar en una copa de vez en cuando es intentar tener lo mejor de los dos mundos. Pero ¿no es eso lo que hemos estado haciendo desde que caímos en la trampa? Es decir, intentar conseguir el supuesto placer o apoyo y, al mismo tiempo, no hacernos demasiado daño. El problema es que la naturaleza de cualquier droga es hacerte querer consumir más y más, así que siempre te harás más daño.

Si consideras que una copa es un placer o un apoyo, verás un millón de copas de la misma manera. Sería como cruzar las cataratas del Niágara sobre la cuerda floja: tu vida entera dependería de intentar no caer en el abismo. Más tarde o más temprano caerías, e incluso si lo consiguieras te sentirías desgraciado: si conservas el deseo de tomar una copa de vez en cuando te pasarás el resto de la vida intentando resistir la tentación. ¡Y no serás capaz de ver que el alcohol es como la estricnina!

Quizá dejar de beber para siempre te parezca una perspectiva sombría. Puedo comprenderlo. A mí me pasaba. No negaré que se necesita valor para enfrentarse a esa perspectiva pero te garantizo que, si reúnes el valor suficiente, tú también escaparás de un mundo de pesadilla lleno de miedo y de depresión, y te preguntarás cómo es posible

que hayas vivido en él tanto tiempo. Con el alcohol no existen dos mundos, ni nada bueno que coger. Hay un único mundo: un mundo de desgracias. Métetelo bien en la cabeza de una vez por todas: nadie que se sienta tentado de probar una sola gota de DEVASTACIÓN puede pensar que está controlando. El hecho de que los bebedores ignoren los auténticos datos sobre el alcohol demuestra que no controlan. El argumento que más odio y que normalmente utilizan personas que deberían saber más es: «No pasa nada si se toma con moderación».

Imagina que el piloto del avión en el que vuelas dice: «Estamos a punto de entrar en un banco de niebla. Estoy seguro de que nadie objetará que altere ligeramente la calibración de mi instrumental». ¿Pensarías que ese hombre controla la situación? Tu «afortunado bebedor normal» está exactamente en la misma situación.

En lo que se refiere a las drogas, «No pasa nada si se toman con moderación» equivale a decir «No pasa nada si estás un poco embarazada» o «Claro, tírate a las cataratas del Niágara, pero a menos de dos metros». La naturaleza de toda drogadicción es engañarte para que creas que la controlas, bloquear tu mente a los efectos negativos, y hacerte caer cada vez más bajo. La única diferencia entre el Niágara y el alcohol es que en el caso de las cataratas solo hacen falta unos pocos segundos para que todas las víctimas lleguen al fondo y estén perdidas. Por tanto, los peligros son muy evidentes y ha habido muy pocas víctimas. Con el alcohol se nos convence de que ser una víctima es algo bueno.

Como el 80 % nunca toca fondo y siguen siendo «felices bebedores normales» durante el resto de su vida, y como la degeneración del otro 20 % que sí toca fondo es tan gradual, la trampa no es evidente. Pero recuerda que nadie decide ser drogadicto, y que cada adicto empezó con una sola dosis.

Observa a otros bebedores, intenta verles tal y como son. No están disfrutando de una copa sociable: ¡les han timado para que tomen DEVASTACIÓN! Y sé consciente de que, al igual que tú nunca tuviste el control, tampoco lo han tenido ellos. ¿Recuerdas el «punto crítico» del que hablamos en el capítulo 9? Los alcohólicos piensan que los bebedores normales son distintos a ellos porque pueden controlar lo que consumen. La verdadera diferencia es que los bebedores normales están en una fase de la enfermedad en la que pueden controlar lo que beben. Creen que disfrutan bebiendo, no les plantea ningún problema en especial, así que no tienen por qué ejercer su control. Todos los alcohólicos estuvieron en esta fase en algún momento. Tienes que verles tal y como son realmente: moscas en la sarracena, resbalándose poco a poco, ignorando su destino. Alégrate de haberte librado de la trampa para siempre.

«Pero, si lo ignoran…, ¿la ignorancia no es felicidad? Si creen que obtienen un verdadero placer bebiendo, será que sí lo obtienen».

En realidad no lo están obteniendo, pero no siempre es fácil verlo de esa manera. Deja que utilice un ejemplo. Un amigo íntimo y yo solemos alquilar una casa de veraneo juntos en España. El momento cumbre de las vacaciones ha sido siempre el de la llegada. Durante muchos años hemos cumplido siempre los mismos rituales antes de deshacer las maletas: nos sentamos en la terraza sobre una preciosa playa y nos bebemos una botella de champán. Cuando le dije que había dejado de beber para siempre, lo primero que me

dijo fue, «No volveremos a poder disfrutar de nuestro ritual». El comentario me sorprendió porque la conversación tuvo lugar a mediados de diciembre, cuando ambos estábamos sumergidos en los preparativos para las Navidades y ninguno de los dos había mencionado la soleada España.

El ritual no se estropeó cuando llegaron las siguientes vacaciones, pero el placer quedó un poco afectado. No se debió a que yo no bebiera champán, sino a que insistí en que mi amigo lo hiciera. Él se sentía visiblemente incómodo con la situación y cada vez que rellenaba su copa me decía: «¿Estás seguro de que no te importa que beba alcohol?».

Le hubiera envidiado de haber dejado de beber utilizando el Método de la Fuerza de Voluntad. Pero las vacaciones son maravillosas. Y ese momento era muy especial: habíamos llegado sanos y salvos, habíamos dejado atrás nuestras preocupaciones, nos estábamos relajando con una bebida refrescante, observando un hermoso paisaje y disfrutando con la perspectiva de la semana que teníamos por delante. ¿Era menos especial para mí porque mi bebida no contenía veneno? ¿Era más especial para mi amigo porque su bebida sí lo contenía? No. Con o sin el veneno lo que siempre habíamos disfrutado era el paisaje.

Lo que quiero decir es que el mero hecho de que el alcohol parezca proporcionar placer, no significa que el alcohol haga que una ocasión que es por sí misma placentera sea mejor. Deja que lo explique mejor. Imagina cómo se sentiría un no bebedor en una ocasión como esa: relajado al principio de unas vacaciones, contemplando el bello paisaje en una maravillosa noche de verano, con la única responsabilidad de pasarlo bien durante la siguiente semana. No hace falta pensarlo mucho. ¡El no bebedor se siente de maravilla! ¡Yo estaba como loco! Ahora imagina cómo se sentiría mi amigo, el bebedor, si por algún motivo no pudiera beber alcohol. Eso es: privado de algo. Ahora imagina cómo se hubiera sentido si hubiera acabado con esa prohibición y se hubiera tomado una copa. Eso es: ¡de maravilla! ¡Como loco! Se sentiría de la misma manera que yo. ¿No quiere eso decir que el alcohol solo te puede hacer sentir desgraciado? También ilustra cómo se engaña a los bebedores normales para que crean que el alcohol les proporciona placer. Estas personas beben alcohol no porque sea placentero, sino porque se sienten desgraciados sin él en ciertas ocasiones. En otras palabras, ¡ya están enganchados!

La ignorancia no solo no es la felicidad, sino que tampoco es ignorancia absoluta. Puede que los bebedores normales no sean completamente conscientes de su situación, pero no hay duda alguna de que sospechan que han caído en una trampa. Su actitud suele ser: «No me está haciendo ningún mal. Si alguna vez tengo que dejarlo, lo dejaré». Este es otro sutil aspecto de la trampa que nos hace posponer ese fatídico día. El amigo al que me refería era uno de mis varios conocidos que habían estado soltando sutiles indirectas sobre lo mucho que yo bebía. Sin embargo, su primera reacción cuando le dije que lo había dejado no fue «¡Buenas noticias!», sino «Nunca podremos volver a disfrutar de nuestro ritual». ¿Y por qué se sentía tan mal bebiendo alcohol porque yo no lo bebiera? ¿Se debía a que pensaba que yo lo estaba echando en falta y podría sentirme tentado? Si ese era el motivo, debió de sentirse bastante culpable. ¿O se debía simplemente a que no le gusta beber solo? No estaba bebiendo solo, yo me estaba tomando un refrescante

zumo de frutas. Quizá se sentía como un imbécil por ser el único que estaba bebiendo veneno.

Puedes sentirte un poco molesto si le ofreces a alguien una copa y te contesta algo parecido a: «Normalmente no bebo antes de las siete». Sientes que están insinuando que tienes un problema grave con la bebida porque tienes la costumbre de beber antes de las siete. La inclusión de la palabra «normalmente» te dice que están a punto de romper su regla de oro. Necesitarán un poco más de persuasión porque necesitan echarte la culpa a ti. Incluso pueden llegar tan lejos como para acusarte en broma de que les estás haciendo tener malas costumbres. En realidad están encantados de que les hayas permitido romper una norma sin tener que responsabilizarse. Cuando tenía un problema con la bebida envidiaba a ese tipo de personas. Pensaba, «Qué suerte tienes al poder disciplinarte de esa manera». Estaba tan sumido en mis problemas que nunca me di cuenta de que rompían las reglas más veces de las que las cumplían. Tampoco me di cuenta jamás de que en realidad lo que me estaban diciendo era que tenían un problema con la bebida. ¿Qué otro motivo tendrían para establecer una regla como esa? Otro detalle acusador muy habitual es:

«No, gracias. Esta noche tengo que conducir».

¿No te has dado cuenta de que son incapaces de decirlo sin que suene a que lo que realmente están diciendo es que son unos buenazos? Una vez más, les envidias y les preguntas si no les molesta no poder beber.

«No hay problema. Puedo beber o no beber, como yo quiera».

Se dice en el mismo tono de buenazo. Pero, si realmente pudieras beber o no beber a voluntad, ¿por qué la próxima vez no le importa hacer el gasto y coger un taxi? Lo único que están haciendo los bebedores es intentar demostrarse a sí mismos y al resto del mundo que no están enganchados cuando, en realidad, lo que están haciendo es demostrar que sí lo están. Cuando cogen un taxi, no se marchan hasta las dos de la madrugada, cuando ya casi no pueden tenerse en pie. Observa también que cuando no beben no se lo pasan bien y se marchan de la fiesta a las diez.

«¿No prueba esto que el alcohol realmente proporciona placer?».

¡No! Lo único que demuestra es que ya están enganchados, que no pueden disfrutar de la vida sin el alcohol. No obstante, esto plantea una cuestión muy relevante que debemos tratar. Antes de dejar el alcohol del todo, un buen amigo mío y yo solíamos ponernos en secano de vez en cuando. Este hombre era una de las personas más interesantes que he tenido el privilegio de conocer. Pero cuando estaba abstemio era un aburrido insoportable. Lo cierto es que retrasaba la decisión de dejar de beber por miedo a que tuviera el mismo efecto sobre mí. Me alegra confirmar que a mí no me ocurrió, o eso me aseguran mis amigos, y no tiene por qué ocurrirles a otros bebedores que lo dejen con el método EASYWAY.

Da la impresión de que era la bebida lo que le permitía superar sus inhibiciones, y así pasar de ser un aburrimiento mortal a ser una persona fascinante. Pero si el alcohol tuviera el efecto de convertir a los aburridos en gente interesante, todos los bebedores serían fascinantes, y cuanto más bebieran, más fascinantes serían. ¿Hace falta que me

digas que no hay nada más aburrido que un borracho diciendo disparates a dos centímetros de tu nariz? La verdad es que, en el caso de mi amigo, lo único que hacía el alcohol era convertir a un hombre interesante y feliz en un desgraciado y un aburrido cuando estaba en secano porque era como muchos alcohólicos en rehabilitación: creía que no podía disfrutar de la vida sin alcohol. Y si lo crees, no podrás disfrutar. El hecho de que haya determinadas personas que no puedan disfrutar de ciertas ocasiones sin el alcohol no quiere decir que el alcohol te proporcione un verdadero placer. Esas personas eran capaces de disfrutar de esas situaciones antes de caer en la trampa.

Descubro que, como dejé de beber como el hombre de «No, gracias. Esta noche tengo que conducir», suelo irme de ciertos eventos sociales ante de tiempo y no asistir a otros. En un principio eso me preocupaba. Parecía indicar que no me lo estaba pasando tan bien como cuando bebía. Me di cuenta de que lo cierto era justo lo contrario. El verdadero motivo es que esos eventos eran aburridos y emborracharme había sido la única forma de aguantarlos. Que sirva esto para subrayar que el alcohol no pone a la gente contenta, sino que hace que durante algún tiempo no sean capaces de ver su pena. No cura esas penas, las magnifica y las saca de proporción. En la actualidad, simplemente, no voy a esos eventos aburridos. Si no los puedo evitar, me marcho en cuanto me lo permite la cortesía para poder emplear mi tiempo en cosas que me hacen realmente feliz, en lugar de ver a otras personas olvidando penas.

El alcohol no hace interesante a nadie. Al contrario, lo que hace es convertir a los aburridos y a la gente interesante en un aburrimiento. Beber tampoco alivia el aburrimiento. El aburrimiento es que no haya nada interesante que ocupe tu mente, y como beber no es precisamente un ejercicio que necesite mucha capacidad mental, por definición no puede aliviar el aburrimiento. El hecho de que haya personas que intenten solucionar su aburrimiento intentando olvidar que lo tienen me parece muy triste, y mucho más cuando tienen que recurrir a eso todos los días. ¿Podría haber algo más aburrido que beber todo el día, todos los días?

La pista que indica que la mayoría de estos «afortunados bebedores normales» sospecha que ya está enganchada está no en analizar lo que dicen, sino el hecho de que se molesten siquiera en decirlo. Siempre parecen estar a la defensiva, incluso cuando nadie está atacando.

«Sinceramente, puedo dejarlo cuando quiera. Hay veces que no bebo durante un mes».

Esta declaración se dice en el típico tonillo de buenazo. Piensas: «Qué suerte tienes. Si yo pudiera controlarlo como tú...». De hecho, ponerse en secano de vez en cuando es un buen indicativo de que tienen un grave problema con la bebida. Si disfrutan bebiendo, ¿por qué se pasan un mes sin tomar una copa? Eso se debe, claro está, a que la bebida se estaba convirtiendo en un problema. Y si realmente pueden dejarlo cuando quieran, ¿por qué vuelven a beber y a tener el problema? Igualmente obvio: no pueden disfrutar de la vida sin alcohol. Pensamos que bebedores como estos tienen lo mejor de ambos mundos cuando, en realidad, tienen lo peor de todos los mundos. Cuando beben desean no tener que beber; por eso se ponen en secano. Cuando están sin beber, se sienten desgraciados por no beber, por eso vuelven a beber. ¿No ocurre esto durante gran parte de nuestra vida

como bebedores? Cuando se nos permite beber o lo damos por sentado o desearíamos no hacerlo; solo se convierte en una afición placentera cuando no nos permitimos beber.

Los bebedores que dejan de beber se merecen alardear de ello porque han tenido que utilizar una gran fuerza de voluntad para sobrevivir sin alcohol durante un tiempo. La mayoría de los intentos están enfocados a dejar de beber del todo. En realidad, si has llegado a la fase en la que la bebida te está causando problemas, ¿qué sentido tiene tener que echar mano de la considerable fuerza de voluntad que se necesita para privarte de beber durante un mes, para luego volver a caer en el pozo? ¿Por qué no tenemos la sinceridad de reconocerlo? Por el mismo motivo por el que todos los drogadictos mienten, a los demás y a ellos mimos. Si decimos «Lo voy a dejar para siempre» y luego no lo conseguimos, hemos quemado nuestras naves. Nuestros amigos saben que bebemos no solo porque queremos, sino porque estamos enganchados. Es mucho mejor mantener abiertas todas las posibilidades. De esa manera podemos convertir nuestro fracaso en éxito. Esta actitud se ilustra con comentarios como este:

«Sinceramente, puedo dejarlo cuando quiera. A veces me paso un mes sin beber».

Irónicamente, lo que pretenden esas afirmaciones es demostrar que la persona tiene el control, cuando en realidad demuestran lo contrario. ¿Por qué iba a necesitar alguien hacer una afirmación como ésa? Imagina que yo te dijera:

«Sinceramente, puedo dejarlas cuando quieras. A veces me paso un mes sin comer zanahorias».

¿Tú pensarías: «Qué suerte tiene ese tipo. Ojalá yo pudiera conseguirlo», o: «Qué absurdo decir eso. Es evidente que Allen tiene un cuelgue con las zanahorias»?

¿Y te has dado cuenta de que, cuando somos jóvenes y estamos aprendiendo a beber y el alcohol nos sabe mal, alardeamos de las cantidades que somos capaces de consumir, mientras que cuando ya hemos «creado» el gusto y sospechamos que estamos enganchados, alardeamos de lo poco que bebemos y del hecho de que podemos dejarlo cuando queramos? No hacemos lo mismo con otras cosas con las que realmente disfrutamos. Ni se me ocurriría decir «Disfruto jugando un hoyo de golf» y no «Me gusta jugar al golf». Pero la gente que disfruta habitualmente bebiendo una botella de vino en la comida siempre dice: «Me gusta tomar una copita de vino en la comida».

Me hubiera hecho rico si me hubieran dado una moneda cada vez que he escuchado: «Los médicos dicen que un vaso de vino tinto es bueno para el corazón». Esa afirmación la suele hacer algún obeso fumador empedernido que ya se ha bebido la botella entera, como si bebiera no porque está enganchado o porque afirme disfrutar con ello, sino por razones puramente médicas.

Recientemente mantuve una conversación con un hombre cuyo padre había muerto a causa de un alcoholismo crónico. Su hermano mayor era un alcohólico crónico. Describió el sufrimiento por el que había pasado la familia. Me sorprendió enterarme de que él también era un bebedor de los de «Me gusta tomar un vasito de vino con la comida». Insistió en que lo controlaba y que podía dejar de beber si quisiera. Yo dije: «Después del sufrimiento por el que ha pasado y el hecho de que dos de los tres parientes más cercanos que tiene son alcohólicos, me resulta difícil creer que siquiera se

arriesgue a convertirse en uno si realmente puede dejar de beber cuando quiera». Su madre y él habían dejado de beber por completo durante varios meses después de la muerte de su padre, pero ni siquiera el hecho de que ambos habían vuelto a beber (lo que indicaba que bebían no porque quisieran, sino porque no habían conseguido dejarlo para siempre) no hizo que se tambaleara su convicción de que lo controlaban.

Pasamos por el proceso de explorar los mitos del sabor, de calmar la sed y todo eso. Finalmente quedó reducido a: «Un vasito de vino es el complemento ideal de la comida». Este es otro clásico que sin duda habrás escuchado muchas veces. Pero piensa en ello: ¿qué quiere decir en realidad? Me gusta echarle salsas a la carne porque esta me resulta demasiado dura y a veces un poco insípida. Así que, teniendo en cuenta que me gusta su sabor, la salsa mejora, o complementa, el sabor de la carne. Es cierto que algunos platos se cocinan con vino, pero no echamos un vaso de vino sobre nuestra comida, así que, ¿cómo puede complementar la comida? Se trata de otra excusa más.

¡Afirmaciones como «El alcohol está bien mientras se bebe con moderación» no son motivo para consumirlo! De hecho, esa afirmación en particular es un reconocimiento de que es dañino. ¿Por qué diablos ibas a tener que moderarlo si no fuera dañino? «No me hace ningún daño» es otra excusa típica que se da con frecuencia para justificar que bebemos. No hacemos las cosas solo porque no nos hagan daño. Supongo que no me haría ningún daño pasarme el resto de la vida haciendo pompas, pero si te ofreciera justamente eso como motivo para hacerlo pensarías que soy candidato para acabar en un manicomio. ¿Acaso no es más ridículo afirmar que nuestro motivo para hacer algo es que no nos hace ningún daño, cuando es más que evidente, para nosotros y para el resto del mundo, que en realidad nos está haciendo mucho daño?

Yo llamo a afirmaciones así el síndrome de «Joey no está en el armario». Cuando tenía diez años, estaba jugando con mi mejor amigo, Joey, y con su hermano de cinco años, Ronny. Vimos que su otro hermano se acercaba a la puerta de la casa. Joey se escondió en un armario conmigo y le dijo a Ronny que no le dijera a Tommy dónde estábamos. En el momento en que entró Tommy, Ronny dijo: «Joey no está en el armario, Tommy». Es un ejemplo de cuando dices algo diseñado para engañar al oyente y en realidad lo que estás transmitiendo es justamente el mensaje opuesto. Ya he dado varios ejemplos típicos habituales que tienen que ver con la bebida, algunos de ellos muy evidentes. Podría citar decenas. Empieza a descubrirlos tú mismo. Otros bebedores, incluidos estos «afortunados bebedores normales», pueden ser la fuerza más poderosa para que te alegres de no ser uno de ellos. De hecho, si todos los bebedores pudieran abrir la mente y ser sinceros, esa terrible afición pasaría a la historia.

Otro buen ejemplo es el tema de los vinos de crianza. Me resulta tan fascinante como

EL TRAJE NUEVO DEL EMPERADOR.

Capítulo 24

El traje nuevo del emperador

Para aquellos que no estén familiarizados con la historia, un sastre bastante pillo presentó el nuevo guardarropa del rey a este y a sus cortesanos. Para una persona refinada, de buen gusto e inteligencia, el traje era sin duda uno de los más elegantes que jamás habían visto. Pero para los tontos, el traje era completamente invisible. Solía pensar que Hans Christian Andersen pretendía forzar demasiado nuestra imaginación pensando que nos creeríamos que era posible que engañaran al rey para que desfilara completamente desnudo. Mis disculpas a Hans. Ahora me doy cuenta de que esta fantasía estaba basada en hechos: el comercio de alcoholes y de vino.

Ten en cuenta que tanto si menciono la cerveza, como el vino o los alcoholes, en cada caso de lo que realmente hablo en los párrafos siguientes es de una droga muy adictiva y venenosa fabricada con materia vegetal en descomposición y que no tiene ninguna ventaja. ¡Y, sin embargo, hay personas que pagan cientos de euros por una botella de vino! Al menos he oído historias sobre gente así, aunque no he conocido a nadie que lo hiciera. ¿Crees que el sabor de una botella de vino merece costar cientos de euros? ¡Si lo crees, o eres un tonto, o estás metido en el negocio de los vinos y te ganas la vida engañando a los tontos!

He visto a gente actuar con mucha pompa y circunstancia mientras pagaba treinta euros por una botella de vino. Irónicamente eran siempre personas que o no tenían un duro o tenían tanto que no sabían qué hacer con él. Reconozco que yo también he participado en el ceremonial en alguna ocasión. No queriendo parecer maleducado, les he dado la enhorabuena por la calidad de su elección mientras pensaba para mis adentros: «Puedo conseguir un vino mejor que este en el supermercado de mi barrio».

Me solía impresionar todo el ritual de «disfrutar» de una botella de vino con la comida: la complicada conversación con el sumiller para poder seleccionar el vino exactamente adecuado a la comida. El hecho de que las personas tengan gustos diferentes y de que cada persona haya pedido un tipo de comida distinto hace que sea imposible de cualquier manera, pero aun así tenemos que continuar con la farsa. Luego está la comprobación de la etiqueta, y la degustación. Algunos «expertos» huelen tanto el corcho como el vino, y agitan el vaso antes de tomar un sorbo. Tras una pausa

adecuada, asentirán con aprobación. ¿Hay algún evento registrado en la historia en el que se haya rechazado el vino porque no se agita adecuadamente?

Cuando yo elegía un vino no buscaba tanto uno que realmente supiera bien, sino que intentaba encontrar uno que no fuera ni demasiado dulce ni demasiado seco, para poder bebérmelo sin muchos problemas. Descubrí que los buenos resultados dependían más de la suerte que del criterio, y que, a menos que me limitara siempre al mismo vino, rara vez encontraba uno que me gustara. Todo el ritual no es más que una farsa, porque después de uno o dos vasos la embriaguez hace que seas insensible al sabor.

En la RAF[4] un sargento tenía la manía de tocar diana entrando a las cinco de la mañana en los barracones al grito de: «¡Agitad la pierna! ¡Agitad el Brasso!». Más tarde me enteré de que, si no agitas el limpiador de metales de vez en cuando, el alcohol se queda en la parte superior del bote y algunos entendidos dicen que es una exquisitez bebérselo. Es difícil relacionar tipos como este o el vagabundo borracho con la pompa y ceremonia que he descrito en líneas anteriores, pero sí explica por qué los expertos catadores de vino escupen la sustancia. En la actualidad, cuando veo a alguien pasar por el ritual de probar el vino me resulta difícil no sonreír. Me pregunto qué pensarían de mí si hiciera exactamente lo mismo al elegir una botella de zumo de frutas.

Se nos convence de que los vinos mejoran con la edad. Un truco de marketing muy inteligente. Si los mayoristas compran demasiado, no tienen que librarse de la mercancía a mitad de precio al final del año, la guardan y luego cobran más. Hay muchos intereses en juego. Se esforzaron mucho para convencerme de que el vino mejora con los años, y yo lo creí. El ritual que hizo que me cuestionara todo esto es el revuelo que se ha formado alrededor del Beaujolais Nouveau. Según los aficionados a este vino joven francés, es absolutamente imprescindible que se beba durante las 24 horas siguientes al proceso de embotellamiento, incluso si eso significa fletar un avión especial. Si no lo haces así, más te valdría tirarlo por el desagüe. Dime que un producto mejora con los años y puede que sea tan estúpido como para creerte. Pero si me dices que ese mismo producto se deteriora con las horas, insultas mi inteligencia. Tú eres el que está siendo estúpido.

Lo cierto es que siento una enorme admiración por los expertos profesionales en vino. Si lo piensas bien, lo único que hay que saber sobre una bebida es si sabe bien. Como se trata de un gusto adquirido y cada individuo tiene sus gustos, el experto ni siquiera puede decir si disfrutarás con él. Piensa en la imaginación que hay que tener para basar toda una profesión en descripciones como precoz, audaz, sin pretensiones, ambicioso, robusto, divertido. Lo que están haciendo es describir una botella de un veneno adictivo y deshidratante. Aquí lo único divertido que hay es que caigamos en este timo.

En la clínica ofrecí a una señora algo de beber. Dijo: «Me tomaría una taza de té, sin leche, azúcar ni té». Necesité un momento para entenderlo, luego le señalé que eso sería solo una taza de agua caliente. Me dijo: «Eso es. No quiero incluir los ingredientes nocivos, pero me gusta pensar que estoy disfrutando de una buena taza de té». Me pareció algo raro, pero ¿acaso era más estúpido que esforzarse por adquirir el gusto de

beber algo que sabe tan mal como la cerveza amarga tan solo para obtener el efecto del alcohol y luego decidir que no queremos el efecto?

Así que los fabricantes se gastan una fortuna en investigación, perfeccionando una bebida que no tiene alcohol pero que sigue teniendo ese asqueroso sabor. ¿Cuán tontos podemos llegar a ser? Una marca utilizó el eslogan «¡No te va a gustar!» como base para su campaña de publicidad. Tengo entendido que los tipos duros se aficionaron a esa marca. ¿Y te has enterado del último invento? Cerveza orgánica. Es una forma realmente saludable de ingerir veneno.

¿Tienes problemas para convencer a tu mujer o a tu novia, obsesionada con el peso, de que se eche un poco de nata en las fresas? ¿Crees que podrías convencerla de beber un pequeño vaso de nata? ¡Es fácil! Puedes hacerle beber varios vasos y pagar diez veces más de lo que costaría la nata. Simplemente cómprale una botella de esos licores tan populares que se hacen con nata. Si disfrutas con el sabor dulce de un vino o un licor, lo que te está gustando es el azúcar añadida, no el alcohol. El comercio del vino es un poco más sutil que el de la cerveza, el opuesto a dulce es amargo, pero el opuesto a un vino dulce es un vino seco. ¿Cómo puede ser seco un vino? ¡He oído vinos descritos como picarones, cercanos, excitantes e incluso misteriosos! El único misterio que hay es que seamos tan estúpidos como para creernos este engaño.

En las noches de presentación en el club de golf, las copas se acumulaban sobre la mesa, no nos daba tiempo a bebérnoslas. De vez en cuando me tragaba lo que parecía ser el resto de un gin tonic, pero resultaba ser ginebra sola. El efecto es igual de agradable que esnifar amoníaco. ¿Cuántas veces has visto a un bebedor de *whisky* camuflar el sabor mezclándolo con un refresco y aun así quejarse de que el bar no tenía su marca favorita? ¡Cuando les tapas los ojos, a estos supuestos expertos les cuesta distinguir el sabor del *whisky* del té frío!

Sentirás que te estás acercando al final del libro. He hablado mucho del timo y he explicado que beber alcohol no te aporta nada en absoluto. He explicado por qué es un engaño el lavado de cerebro al que se nos somete para hacernos creer que el alcohol nos beneficia. También he explicado cómo en cada caso hace justo lo contrario. Quizá sientas que lo que no he hecho es explicar

CÓMO HACER QUE DEJAR DE BEBER SEA FÁCIL.

Capítulo 25

Cómo hacer que dejar de beber sea fácil

Puede que te cueste creer que a cualquier alcohólico le puede resultar ridículamente fácil dejar de beber, especialmente si ha pasado por las miserias de intentar dejarlo utilizando el Método de la Fuerza de Voluntad. Si has tocado fondo y has perdido tu hogar, tu familia, tu coche y tu trabajo, no puedo prometerte reemplazarlos inmediatamente. Lo que sí puedo prometerte es que te ayudaré a librarte inmediatamente del mal que te ha empujado hasta el fondo. Cuando yo escapé de los males de la drogadicción, esperaba que los mayores beneficios tuvieran que ver con la salud física y la fortuna, y no me sentí decepcionado en ninguno de los dos sentidos. Pero hubo varios beneficios inesperados que resultaron ser incluso mejores.

Uno fue que recuperé el respeto por mí mismo. Otro fue mi libertad: que mi vida no la dominara algo que despreciaba. ¿Qué clase de afición es esa que, cuando se te permite hacerla te sientes avergonzado y desgraciado, y cuando no la estás haciendo te sientes privado y desgraciado? Pasarte media vida esperando a las siete de la tarde y, cuando llega, sentenciarte a perder la conciencia. Por encima del respeto hacia mí mismo y la libertad está haber recuperado mi valor y mi confianza, y sentirme como el ser humano fuerte y sano que la Madre Naturaleza pretendía que fuera. Finalmente, era estupendo sentirme como un adulto maduro y al mismo tiempo volverme a sentir como un chico joven. Cuando te sientes fuerte y en absoluto control de todas tus facultades, las montañas se convierten en los granos de arena que realmente son, pero el mejor beneficio fue la combinación de todo eso: ¡LA FELICIDAD! ¡Esa es la única droga a la que debes engancharte!

¿Por qué debería ser difícil dejar de beber? Al fin y al cabo nadie nos obliga a beber. Si decidimos que nunca queremos volver a ser esclavos del alcohol, ¿por qué debería haber dificultad alguna? ¿Qué hay de los terribles dolores de la abstinencia? Algunas personas están engañadas y creen que el *delirium tremens* —sentir temblores y ver elefantes rosas— está causado por el síndrome de abstinencia del alcohol. En realidad lo causa beber alcohol. ¡Los no bebedores no padecen *delirium tremens*! La abstinencia física es tan imperceptible que la mayoría de los bebedores no son conscientes de que

son adictos. El único dolor que padecen los bebedores cuando intentan dejar de beber es lo que A. A. describe tan acertadamente como:

«Una insuperable ansia de consumir la cosa que solo puede empeorar los efectos del sufrimiento físico, el comportamiento irracional y un progresivo aislamiento».

Eso es lo único que hace que sea difícil dejar de beber: la sensación de infelicidad y privación causada por el hecho de ansiar algo que no nos permitimos tener, y no solo se hace insuperable si te han engañado con la ilusión, o si crees que se debe a un defecto en tu constitución física, no tienes más remedio que seguir ansiando siempre algo que te destruirá.

Fue el mito sobre los terribles dolores de la abstinencia física lo que me ayudó a darme cuenta de que EASYWAY podría ser igual de efectivo curando la adicción al alcohol y a otras drogas. Estaba realizando una sesión para dejar de fumar. A mitad de la sesión uno del grupo declaró que era alcohólico en recuperación y adicto a la heroína en desintoxicación, y había sido adicto a varias otras sustancias. Llevaba años sin tocar el alcohol y había conseguido liberarse de las otras adicciones usando su fuerza de voluntad. Su declaración animó a que otros miembros del grupo hicieran confesiones parecidas. Otros dos habían conseguido dejar la heroína ellos solos. Esto fue una revelación para mí.

La sociedad me había hecho creer que la heroína era, de lejos, la adicción más difícil de dejar, especialmente debido a los terribles síntomas del síndrome de abstinencia. Expresé mi sorpresa de que hubieran podido dejar la heroína sin ayuda pero no hubieran podido dejar de fumar. Les pedí que explicaran cuáles eran los terribles síntomas físicos de la abstinencia de heroína. Aquí debo puntualizar que el grupo que asistía a la sesión estaba formado por personas extraordinariamente inteligentes y hasta ese momento no habían tenido dificultad ninguna para expresar sus opiniones de forma clara y precisa. Pero cuando intentaban describir esos terribles síntomas cada uno de ellos quedaba reducido a nada. Estaba escuchando las mismas endebles excusas que había escuchado miles de veces de boca de los fumadores:

Cliente: «Fue terrible, no podía dormir por la noche ni concentrarme».

Yo: «Eso no es físico y, de todas formas, ¿qué hay de terrible en no poder dormir por la noche ni concentrarte? Todo el mundo pasa por malas rachas».

Cliente: «Me despertaba con sudores fríos».

Yo: «Acepto que sudar es algo físico, pero no hay ningún dolor. Los atletas sudan cada vez que compiten, es una función perfectamente natural que está pensada para enfriar tu cuerpo».

Se tratara de la abstinencia de la heroína, de la nicotina o del alcohol, el comentario más frecuente era: «Era como tener la gripe». Podría escribir todo un libro sobre este único aspecto. Se ha demostrado que los presos adictos a la heroína —que no tienen posibilidad de conseguirla en prisión— solo sufren el síndrome de abstinencia cuando

son liberados y vuelven a sus viejos hábitos. El entorno despierta asociaciones con tomar heroína que, a su vez, despiertan los llamados dolores físicos.

También he oído decir que intentar dejarlo «en seco» podría llegar a matar al adicto. Un médico en particular, considerado el principal experto del Reino Unido en adicción a la nicotina, ha declarado en la televisión que algunos fumadores empedernidos, si intentan dejar de fumar, tendrán que utilizar sustitutivos de la nicotina durante el resto de sus vidas. No consigue explicar cómo han dejado de fumar miles de fumadores de la noche a la mañana sin sufrir ningún síndrome de abstinencia, ni físico ni mental. Estoy hablando de la gente que ha conseguido dejar de fumar con EASYWAY, incluido yo e innumerables fumadores en cadena.

No tengo ninguna duda de que, si buscas lo suficiente, encontrarás lo que parece ser la prueba de que los alcohólicos crónicos padecen graves síntomas del síndrome de abstinencia. Estoy absolutamente seguro de que los adictos no sufren ningún tipo de síntoma cuando se abstienen de beber, y de que todo este asunto no es más que una falacia. Imaginemos durante un momento que padeces algo parecido a la gripe. Prácticamente todos hemos tenido una gripe a lo largo de nuestra vida. Vale, quizá durante algunos días nos sentimos morir, pero ¿es una tragedia tan grande? No es algo agradable, pero la mayoría de nosotros lo podemos superar. El dolor físico que pasamos al seguir siendo alcohólicos es mil veces más grande que un brote de gripe. Imagina decirle a alguien que ha reconocido que es un drogadicto: «Puedes tener gripe durante siete días y después de eso estarás completamente curado de tu adicción». No hay ni un solo drogadicto confeso que no cogiera esa oportunidad al vuelo.

Entonces, ¿por qué creemos que padecemos terribles dolores físicos cuando intentamos dejar de beber? En parte porque nos han lavado el cerebro para que lo creamos y en parte porque tenemos tendencia a culpar de todo lo que nos sale mal en la vida al hecho de que tenemos que dejar de beber, aunque se trate de pura coincidencia. Pero principalmente se debe a que la tortura mental sea tan grande cuando intentamos utilizar una de las variaciones del Método de Fuerza de Voluntad. Pero ¿cómo puede la tortura mental provocar dolor físico? No lo provoca a corto plazo. Pero no infravaloremos la miseria causada por la tortura física. Yo solía entrar en pánico y me daban temblores con solo imaginar quedarme sin tabaco. Y para poner otro ejemplo, si un tigre me estuviera persiguiendo, puede que no sintiera dolor físico hasta que me cogiera, pero mi terror mental haría que experimentara algunos síntomas físicos bastante fuertes.

No te equivoques, no poderse rascar un picor puede llevarte a la desesperación. Desear una copa hora tras hora, día tras día, cuando la única persona que impide que dejes de sentirte desgraciado eres tú mismo también te llevará a la desesperación. Nadie cuestionaría el hecho de que un estrés severo y prolongado pueda hacer que la víctima se debilite y sea más vulnerable a la enfermedad física. ¿Necesitas más pruebas que el síndrome de guerra?

Hubiera sido capaz de darme golpes con la pared delante de mi mujer e hijos para que uno de ellos eventualmente dijera: «No aguanto verte sufrir así. Si tu vida es tan

desgraciada sin eso, prefiero que dejes de intentar dejarlo». Vaya salvavidas. Yo no estaba cediendo, simplemente volvía a hacerlo para que mi familia fuera feliz. Incluso podía llegar a acusarles a ellos de que eran el único motivo de que siguiera siendo un adicto. ¿Cuántas veces has oído decir a un fumador que no ha conseguido dejar el tabaco: «Estaba tan irritable que sentía que estaba siendo injusto con mi familia, mis amigos y mis compañeros, así que volví a fumar».

A menudo los adictos utilizan este tipo de tácticas, incluso llegan a fingir dolor físico. ¿En ese momento era consciente de que no había dolor físico, que solo estaba intentando engañarme a mí mismo y a mi familia? No lo sé. Sé que en retrospectiva no puedo recordar los detalles de dónde sentía ese dolor físico, ni cuál era su intensidad. Pero cuando te golpeas el hueso de la risa, o te das con un martillo en el dedo, ese tipo de cosas nunca las olvidas. Sé que sentía mucha vergüenza de mí mismo, y eso indica que no debía de haber dolor físico. En mi interior sabía que estaba fingiendo. Pero en ese momento no me interesaba analizar mis motivos. Después de fracasar una vez más, mi autoestima estaba bajo mínimos y lo último que me hacía falta era bajarla aún más. Mi única preocupación era encontrar alguna manera de acabar con la miseria que estaba padeciendo.

¿Sigo sintiéndome avergonzado de mí mismo? Durante muchos años me resultó imposible perdonarme. Creo que básicamente soy una persona honesta y compasiva. ¡Qué cosa más terrible hice a mi familia! Ellos sabían que una droga me estaba matando y estaba destrozando mi vida. A ellos les resultaba evidente que yo no estaba recibiendo ningún beneficio con ello. ¡Estaban tan contentos durante las épocas que conseguía dejarlo! Solo puedo imaginar cómo se sintieron cuando no solo volví a caer en el pozo, sino que les eché la culpa a ellos.

Ahora me doy cuenta de que no tengo que sentirme avergonzado, como tampoco tiene que sentirse avergonzada una persona que tiene un trauma de guerra, o cualquier otra persona cuya vida se haya visto arruinada y el único crimen que ha cometido ha sido tener la desgracia de caer en la trampa del alcohol. Como he dicho al principio del libro, la verdadera culpable es la ignorancia. Pero mi experiencia sirve para demostrar lo bajo que puede caer una persona por naturaleza honesta y considerada cuando una droga domina su vida. Era un mundo de pesadilla, lleno de miedo, pánico y desgracias. Me siento muy afortunado de haber escapado.

Mientras estamos en el tema de las pesadillas y de los dolores del síndrome de abstinencia, debo decir que, después de haber dejado cualquier droga, es normal soñar de vez en cuando con volver a tomarla. Yo soñaba que volvía a fumar después de haber descubierto EASYWAY. Antes de apagar mi último cigarrillo sabía que no volvería a fumar jamás, pero me preocupaban mucho esos sueños. ¿Significaban que subconscientemente seguía deseando fumar? Debo confesar que intenté volver a engancharme al tabaco mientras escribía *Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo*. Antes de que llegues a la conclusión de que es evidente que quería volver a fumar, permíteme que te explique por qué lo hice.

En las clínicas para dejar de fumar advertía a los clientes que podían sentirse ligeramente desorientados los primeros días, pero que no tendrían ningún síntoma grave del síndrome de abstinencia. La mayoría de los clientes confirmaban que así había sido en su caso. Otros decían que no habían sentido ningún síntoma en absoluto. Solo unos cuantos se quejaban de unos dolores físicos insoportables. Después de que les hiciera algunas preguntas al respecto, esas personas no eran capaces de alegar más que respuestas del estilo de «No puedo dormir» a las que me he referido antes. No obstante, empecé a dudar de mi propia percepción. ¿Realmente no había tenido ningún síntoma de abstinencia, o es que estaba tan ilusionado por haberme liberado que no me daba cuenta de que los tenía, como le ocurre a un jugador de *rugby* que mientras está en el campo no nota los cortes ni los rasponazos?

Quería volver a engancharme antes de escribir el libro para poder volver a dejarlo y ser capaz de valorar objetivamente la gravedad y existencia, o no existencia, de los síntomas de la abstinencia. El experimento puso patas arriba mi pequeño mundo. No, no porque fuera lo suficientemente estúpido como para volver a engancharme y luego descubrir que no podía dejarlo otra vez. Lo cierto es que me ocurrió justo lo opuesto. Yo afirmaba que sabía más que nadie que viva en este planeta sobre dejar de fumar, y que una sola calada te haría volver a engancharte. ¡Y resulta que yo no podía engancharme! Podía fumar, de hecho tras un mes había conseguido llegar a los veinte al día. Pero me estaba obligando. Incluso después de un mes no sentía ni la necesidad ni el deseo de fumar. Entonces se me ocurrió. Nunca volvería a poder engancharme por mucho que lo siguiera intentando durante el resto de mi vida. Porque lo que te engancha no es la droga sino la ilusión de que sacas placer o apoyo de ella. Como pasa con cualquier otro timo, cuando has descubierto el truco ya no puedes volver a caer en él.

El experimento sirvió para demostrar ciertos puntos. Cuando me di cuenta de que nunca podría volver a engancharme, dejé de torturarme y te aseguro que no he padecido ningún síntoma a causa de la abstinencia, ni físico ni mental. Si los adictos sufren algún dolor físico cuando dejan la droga, no es más que el resultado directo de la angustia mental que sienten. Afortunadamente, con EASYWAY se eliminan tanto la angustia mental como los síntomas físicos del síndrome de abstinencia antes de que te tomes la última copa.

De vez en cuando sigo soñando con beber o fumar. El segundo punto de mi experimento demuestra que esos sueños no indican que tenga el deseo secreto de beber o fumar. El hecho de que esos sueños me causen cierta consternación es una prueba más. Cuando me despierto pasa algún tiempo antes de que me dé cuenta de que era solo un sueño. Mi reacción nunca es sentirme decepcionado porque ya no bebo o fumo. Al contrario, siento un enorme alivio al darme cuenta de que ha sido solamente un sueño y sigo libre de la terrible pesadilla que es la drogadicción.

El tercer punto demuestra que la solución es totalmente mental. Lo que nos mantiene enganchados es tan solo la miseria de ansiar mentalmente un supuesto placer o apoyo. Aquí debo hacer una advertencia. Algunas personas creen que EASYWAY es un milagro: el experimento demuestra que, aunque me tome una copa de vez en cuando, no

hay peligro de que me enganche. Demuestra justo lo contrario. El motivo de que no pudiera volver a engancharme es que ya no tenía necesidad de fumar. Si no tienes deseo de beber, no tienes deseo de tomar una copa de vez en cuando. Si tienes deseo de beber de vez en cuando, es que ya estás enganchado.

¿Qué hace que sigamos ansiándolo? ¿Es el increíblemente poderoso efecto adictivo de la droga? No, es la ignorancia, la idea de que estamos haciendo un verdadero sacrificio, que los actos sociales nunca serán divertidos sin alcohol, o que no podremos manejar el estrés sin él, así como la creencia de que nunca seremos completamente libres.

Si has sido alguna vez bebedor, siempre serás bebedor. Otro concepto completamente infundado que nos hace creer que nunca seremos libres. En la última reunión de A. A. a la que asistí, un hombre que llevaba «limpio» más de veinte años no paraba de decir: «Estoy a una copa de ser un borracho». Era imposible no admirar su decisión, pero, al mismo tiempo, me entristecía que se hubiera sentido tan vulnerable durante tanto tiempo. Con EASYWAY te sentirás más seguro que una persona que nunca haya probado el alcohol. En el mismo momento en que descubres cómo funciona un timo, es muy poco probable que te la vuelvan a meter. Pero una persona que no comprende siempre es vulnerable.

Para los bebedores, el alcohol es un tira y afloja. En un lado está el miedo: está destrozando mi salud y mi economía. En el otro, el placer y el apoyo. En realidad hay miedo en ambos lados. No existe ningún placer ni apoyo. Es una cuestión de: no puedo disfrutar de la vida o enfrentarme a ella sin el alcohol. Los miedos en ambos lados están causados por el alcohol: los no bebedores no tienen ninguno de esos miedos. Tú tampoco tenías esos miedos antes de que probaras tu primera bebida alcohólica.

Muchas personas creen que dejar el alcohol es tan difícil como escalar el Everest. Probablemente sea así si no te has preparado adecuadamente. Solo puedo imaginar la ilusión que sintieron el sherpa Tensing y Edmund Hillary cuando alcanzaron la cima, pero no creo que fuera más fuerte que la intensa sensación de alivio y de placer que sentí yo cuando supe que me había liberado para siempre de la esclavitud de la drogadicción. Quizá pienses que te hace falta esa dura preparación. Tengo buenas noticias para ti. No solo no has completado ya la preparación para la mayor parte de la escalada, sino que ya estás a treinta metros de la cima.

Antes de darte las instrucciones finales… ¡Vaya! Te dije que tan solo había siete instrucciones. No estaba intentando engañarte, se trataba de un conjunto de instrucciones para ayudarte a entender el método EASYWAY y para que sacaras el máximo beneficio mientras leías el libro. Las instrucciones finales te enseñarán cómo hacer que sea fácil dejar de beber. Créeme, odio dar instrucciones. Soy el tipo de persona a la que le resulta casi imposible atenerse a lo que rezan algunos carteles, como «RECIÉN PINTADO. NO TOCAR» o «NO PISAR LA HIERBA», y me preocupa que tú tengas la misma reacción con mis instrucciones.

Se ha insinuado que las instrucciones serían más fáciles de aceptar si las presentara como consejos. Eso sería un error fatal. Vamos a ampliar la analogía del laberinto. Imagina que hay dieciséis intersecciones, y que en cada intersección puedes elegir ir a la

izquierda o a la derecha. Para poder salir del laberinto tienes que elegir la intersección correcta cada vez. Las posibilidades de conseguir salir del laberinto son menos de una entre 30.000. Sin embargo, si tuvieras un mapa oficial del laberinto que te indicara cuál es el giro adecuado en cada intersección, siempre que tuvieras cuidado y siguieras las instrucciones, el éxito estaría asegurado.

Debo dejarlo bien claro. Yo no hago que curar el alcoholismo sea fácil.

ES FÁCIL CURAR EL ALCOHOLISMO.

Pensemos ahora que el mapa oficial te indica el giro equivocado en cada intersección. Si lo creyeras y siguieras sus consejos, nunca saldrías del laberinto. Imagina el efecto que tendría sobre ti llegar a la primera intersección y encontrar un cartel que dijera:

ESTE LABERINTO NO TIENE SALIDA, PERO TU VIDA EN ÉL PUEDE SER SATISFACTORIA.

Lo que hace el consejo de los supuestos expertos es que te resulte muy difícil, o incluso imposible, escapar de la trampa del alcohol. Algunas personas han descrito el método EASYWAY como una serie de consejos útiles que te pueden ayudar a dejar de beber. No es así. EASYWAY es el mapa correcto del laberinto. Si lo sigues, tienes la salida garantizada. Toma un solo giro equivocado, y te quedarás para siempre en el laberinto.

Puede que pienses que algunas instrucciones son tan evidentes que no merece la pena mencionarlas. Pongamos un ejemplo. Una de las decisiones más importantes es:

«Como has tomado la que sabes es la decisión correcta, NUNCA JAMÁS cuestiones esa decisión».

Eso es bastante evidente, pero ¿cuántas veces has oído a alguien que está intentando dejar el alcohol para siempre decir algo parecido a: «¡Mataría por una cerveza bien fresquita!»? ¿Qué sentido tiene jurar un día que tus labios no van a volver a probar el alcohol y pasarte el resto de tu vida deseando algo y al mismo tiempo rezando porque no quieres volver a probarlo? Aunque creas que obtienes placer bebiendo, beber es algo estúpido; y si el alcohol ha destrozado completamente tu vida, beber es una locura. Entonces, ¿por qué lo hacemos? Porque nos han lavado el cerebro para que reaccionemos de determinada manera cuando intentamos dejarlo. Una de esas maneras es hacerte creer que no tienes más alternativa que ansiar una cervecita helada en determinadas ocasiones. Sí tienes alternativa. Y si continúas deseando una cerveza fría o cualquier otra bebida alcohólica, tú mismo te estarás lavando el cerebro. Así que no des nada por hecho. Ignora las instrucciones a tu propio riesgo. Antes de leerlas me gustaría que comprobáramos los siguientes puntos:

1. ¿Te ha quedado claro que beber alcohol no tiene ventajas? No me refiero a que las desventajas superen las ventajas. Me refiero a que tienes claro que no hay ventaja alguna.

2. ¿Te ha quedado claro por qué reducir lo que bebes no es una opción, que tiene que ser todo o nada?
3. ¿Te ha quedado claro que no hay ningún defecto congénito, físico o mental, en la constitución de un alcohólico, que cualquier persona que bebe alcohol es otra mosca más en la sarracena, y que un alcohólico no es más que una víctima de la fase crónica de la enfermedad?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es «No», debes volver a leer el capítulo apropiado. Si sigues teniendo muchas dudas, lee el libro de nuevo. Si tus dudas son leves y estás ansioso por dejar de beber lo antes posible, puede que los dos siguientes capítulos aclaren tus dudas. Pero no intentes dejar de beber antes de leerlos.

Todo lo que he escrito tiene un único objetivo, y este objetivo es que alcances

EL ESTADO DE ÁNIMO ADECUADO.

El Método de la Fuerza de Voluntad para dejar de beber es jurar no volver a beber; y entonces pasar por un período de tiempo indefinido de desesperación y tristeza intentando resistir el ansia de beber, con la esperanza de que un día te levantes sintiendo:

¡EUREKA! ¡SOY LIBRE!

El método EASYWAY es justo lo contrario. Lo que hace es quitar la esquizofrenia y el lavado de cerebro antes de que te tomes la última copa para que sepas que no estás renunciando a nada, más bien al contrario, para que sepas que estás a punto de conseguir algo maravilloso. Si empiezas con una sensación de depresión y pérdida, será como llevarte a la salida del laberinto, pero en lugar de salir a la luz del sol y a la libertad, vuelves a entrar en el laberinto. No te preocupes si sientes cierta aprensión, temes fracasar o no te puedes creer que resulte tan fácil dejar de beber. Cuando los futbolistas salen al campo a jugar la final de una liga sienten mariposas en el estómago. Esto no impide que sea uno de los momentos más excitantes de su vida. Tú estás a punto de conseguir algo igual de excitante; pero además tienes una ventaja sobre esos futbolistas: sigue todas las instrucciones y

NO PUEDES PERDER.

Si no estás en el estado mental adecuado porque la respuesta que has dado a alguna de las cuestiones anteriores es «No», aclara tus dudas. Recuerda que siempre puedes consultar en una de nuestras clínicas. Pero no caigas en el aspecto más insidioso de la trampa:

EL MOMENTO ADECUADO.

La parte más sutil de la trampa es que normalmente pasan años antes de que te des cuenta de que has caído en ella. Muchos bebedores han bebido y han muerto sin saber que habían caído en una de las trampas más ingeniosas de la historia. Pero lo más insidioso de la trampa es esto: da igual lo mucho que hayas caído en el interior de la sarracena, intentará hacer que tu mente ignore la verdadera situación. Te intentará engañar para que creas que tienes el control, que puedes decidir beber cuando quieres. Intentará hacer esto hasta que te haya destruido por completo, tal y como ha engañado y ha destruido a millones de otras personas.

Y siempre habrá una excusa para hacerlo, si es que quieres una. Siempre hay alguna boda, llegan las Navidades, o tienes algún compromiso social. Siempre habrá algún estrés en tu vida, y siempre pensarás que sería mejor que eliminaras antes la causa de ese estrés. Por favor, no caigas en esta trampa. ¿Acaso no es lo que estás haciendo desde que descubriste que tenías un problema? Mientras estés enganchado al alcohol nunca estarás libre de estrés. Métetelo bien en la cabeza. No tienes que tener miedo, ni pasar por un período de transición. Podrás disfrutar de las reuniones sociales y manejar el estrés de forma inmediata. Supongamos que tuvieras una enfermedad distinta, cáncer de pulmón, por ejemplo, y te enteraras de que existe una cura, una cura que no es cara y que no produce dolor. ¿Dudarías? No te está ocurriendo nada malo. Te has pasado la vida como la protagonista de *Encadenados*, la película de Hitchcock. Hoy tienes una oportunidad maravillosa: decidir si vas a pasarte la vida dominado por esa malvada droga o ¡SER LIBRE!

Antes de pasar a los preparativos finales, debo descargar mi conciencia. Todas las adicciones a las drogas son un sutil timo basado en los siguientes principios:

1. Un lavado de cerebro masivo sobre los falsos beneficios que te proporciona la droga. De manera inconsciente, las víctimas de la droga perpetúan este lavado de cerebro cuando intentan justificar su estupidez. La publicidad lo perpetúa deliberadamente debido a poderosos intereses económicos y comerciales.
2. La política de proporcionar las primeras dosis gratis hasta que la víctima se ha enganchado.

Desgraciadamente, la única manera de acabar con este masivo lavado de cerebro es convencerte de que se basa en el engaño. Es evidente que yo no puedo utilizar tácticas engañosas para ayudar a liberarte. Entonces, ¿por qué tengo que lavar mi conciencia? Mi libro sobre el tabaco se llama *Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo*. ¿Por qué este no se llama «Es fácil dejar de beber»? Porque hay diferencias significativas entre beber y fumar. Todos los fumadores son conscientes de que meterse humo letal en los pulmones es un acto totalmente antinatural. Aunque los fumadores empedernidos envidian a los fumadores ocasionales, incluso los fumadores ocasionales desearían ser libres del todo. A todos los padres les horroriza la idea de que sus hijos fumen, y eso significa que todos los fumadores desearían no haber caído en la trampa.

Sin embargo, el acto de beber no solo es natural, sino que es imprescindible para nuestra supervivencia. Beber alcohol no es natural y es destructivo, pero se nos ha lavado el cerebro para que creamos otra cosa. Por tanto, los bebedores ocasionales no tienen el mismo deseo de ser libres que los fumadores ocasionales. Creen que controlan lo que beben y, por tanto, ¿por qué van a negarse lo que consideran un placer auténtico? Los bebedores crónicos desearían ser capaces de controlar su consumo, pero han aprendido por dura experiencia que es o todo o nada. Entre ambos encontramos a millones de bebedores que se dan cuenta de que tienen un problema, pero no son capaces de enfrentarse a la perspectiva de vivir la vida sin alcohol; así que a ellos también les encantaría poder controlar lo que beben.

Si tú eres uno de esos bebedores, el título fue diseñado deliberadamente para hacerte creer que hay una forma fácil de ser lo que A. A. describe como un bebedor «normal». No pediré disculpas por haberlo hecho. Mi único objetivo era impedir que pasaras más sufrimientos antes de llegar a la conclusión inevitable de que tiene que ser todo o nada. También debo aclarar que el título que he utilizado es cierto. Hay una forma fácil de controlar el alcohol. Resulta que es la única manera de controlar lo que bebes:

SER COMPLETAMENTE LIBRE.

Si aún no te ha quedado claro que tiene que ser todo o nada, te has perdido uno de los puntos más importantes del libro. ¿Subirías a un avión si supieras que el piloto cree que puede solucionar una emergencia limitándose a hacer que su instrumental tenga una lectura incorrecta? Si sigues pensando que «solo una copa» es un placer o un apoyo solo te quedan dos opciones: una vida de desgracias bebiendo alcohol o una vida de desgracias no bebiéndolo y sintiéndote privado. No hay mucha elección, ¿verdad? Afortunadamente, existe una opción más: ver beber alcohol tal y como es y pasarte la vida alegrándote de haber escapado de esa temible cárcel. Si sigues teniendo dudas aún después de haber leído los preparativos finales, no intentes dejarlo. Vuelve a leer el libro hasta que todo encaje. No demoremos más tu huida. Siempre y cuando hayas aclarado todas tus dudas, ahora podemos continuar con

LAS INSTRUCCIONES QUE FACILITAN DEJAR DE BEBER.

Capítulo 26

Las instrucciones que facilitan dejar de beber

¡ADVERTENCIA!

Intentar dejar de beber siguiendo estas instrucciones sin haber leído el resto del libro sería igual que hacer un salto de trampolín perfecto tirándote a una piscina que no tiene agua.

Si sientes que necesitas tomar una penúltima copa, tómala ahora, pero asegúrate de estar sobrio cuando leas las instrucciones. Estas son instrucciones detalladas. Hay una versión abreviada en el Apéndice B.

1. No pienses: «¡No debo volver a beber una copa nunca más!». Eso te crearía la sensación de privación. Intenta empezar con una sensación de: «¡A que es maravilloso! ¡Mi vida ya no está dominada por la DEVASTACIÓN!».
2. Habiendo tomado la que sabes es la decisión correcta, NUNCA JAMÁS cuestiones esa decisión. Esa es una de las diferencias fundamentales entre EASYWAY y el Método de la Fuerza de Voluntad. La dificultad de dejar de beber reside no en los dolores físicos de la abstinencia sino en seguir ansiando mentalmente tomar una copa. En algunas decisiones resulta difícil valorar los pros y los contras. ¡Pero no hay ningún pro en beber DEVASTACIÓN! Si empiezas a cuestionar tu decisión empezarás a ansiar una copa. Te sentirás desgraciado y privado si no te tomas una; y te sentirás aún más desgraciado si te la tomas. En cualquiera de los casos, estarás perdido si empiezas a dudar de tu decisión.
3. No intentes, repito, no intentes evitar pensar en el hecho de que ya no bebes alcohol. Deja que te demuestre lo inútil que es intentar dicho ejercicio. Me gustaría que no pensaras en un enorme elefante rosa. ¿En qué has empezado a pensar? Es imposible no pensar deliberadamente en algo. Es como preocuparse porque no puedes conciliar el sueño por la noche; cuanto más te preocupes por

ello, más garantizas no poder dormir. En cualquier caso, no hace falta no pensar en ello. No está ocurriendo nada malo. Al contrario, está sucediendo algo maravilloso. Lo que importa es lo que estés pensando. Si estás pensando: «Me encantaría tomarme una copa» o «¿Cuándo seré libre?», te sentirás desgraciado. Si lo que piensas es: «¡EUREKA! ¡YA SOY LIBRE!», te gustará pensar en ello, y cuanto más pienses en ello, más feliz te sentirás.

4. Debes ser consciente de que, durante algunos días, habrá un pequeño monstruo dentro de tu cuerpo pidiendo que lo alimentes. Registrarás la sensación como un sentimiento de vacío o de inseguridad, o sencillamente como la sensación de «¡Quiero una copa!». Sea como sea, no te preocupes. Recuerda, eso es lo que has estado sintiendo desde que caíste en la trampa y es tan leve que la mayor parte del tiempo ni siquiera somos conscientes de que nos está ocurriendo. Pero debes ser consciente de que el pequeño monstruo existe y de que pronto morirá.

Piensa en ello de esa manera. Imagina que el monstruo es un pequeño gnomo que llevas en el hombro, que rodea tu cuello con sus piernas y cada vez aprieta más fuerte, exigiendo una interminable cantidad de alcohol. El que depende del alcohol es él, no tú. Cuando te hayas dado cuenta de eso habrá perdido el poder que tiene sobre ti y la situación se habrá invertido. Ahora eres tú quien lo controla a él. Le vas a matar de hambre y vas a disfrutar con su agonía.

5. No te preocupes si de vez en cuando olvidas que has dejado de beber. Eso no quiere decir que puedas echar un trago de vez en cuando. Esa sensación de «¡Quiero una copa!» puede estar causada por la agonía de muerte del gnomo, o simplemente porque hayas olvidado que tienes que dejar de beber. No la confundas y dudes de tu decisión. Es algo parecido a cuando te compras un coche nuevo. El intermitente está donde estaba la bocina del anterior. Estoy convencido de que los fabricantes lo hacen a propósito. Durante unos cuantos días pones el intermitente cuando lo que quieres es hacer sonar el claxon. Todos los demás conductores piensan: «¿Por qué está sonando el claxon? ¡Ese idiota está girando a la derecha y ni siquiera pone el intermitente!». Me enorgullece decir que nunca me meto en follones cuando estoy conduciendo. Solo he tocado el claxon en una ocasión, cuando un motorista me cortó el paso. No salió ningún sonido; en su lugar, me cegó el agua que salpicaba la luna del coche. El incidente por sí mismo no fue nada grave, pero ahora, cada vez que me cortan el paso, tengo que aguantar la broma de Joyce: «Mójale, Carr». Lo que quiero decir es que se necesita algún tiempo para ajustarse, pero no hay motivo para preocuparse. Yo no quería limpiar la luna, solo quería poner el intermitente. Puede que en los próximos días sientas esa sensación de vacío o de desear una copa. Si eso ocurre, dale la vuelta inmediatamente. Recuérdate a ti mismo: «Esta es la agonía de muerte del gnomo que tengo en el hombro. Es lo que he sufrido durante mis años como bebedor. ¿A que es maravilloso? ¡SOY LIBRE!». De esa manera esa

sensación se convierte inmediatamente en un placer. Crea el hábito de hacer justamente eso durante estos próximos días. A menos que lo hagas, empezarás a dudar de tu decisión. Recuerda que cualquier tipo de problema que se te plantee en los próximos días no se debe a que hayas dejado de beber, sino a que empezaste a beber. Los no bebedores no tienen esos problemas. Se necesita tiempo para adaptarse a cualquier alteración importante de tu vida, como una nueva casa, un nuevo trabajo o un nuevo coche. Puede que en los próximos días te sientas un poco raro o desorientado, pero no te preocupes por eso, pronto te acostumbrarás. Si empiezas a preocuparte por ello te crearás una fobia y nunca te adaptarás.

6. No esperes a convertirte en un no bebedor. Uno de los principales problemas del Método de la Fuerza de Voluntad es que nunca estás seguro de haberte liberado. De hecho, los alcohólicos en «recuperación» creen que jamás podrán ser libres para siempre. Están esperando no volver a empezar a beber. Están esperando que algo no ocurra. Eso no hace más que confirmar que viven en la duda. ¿Cómo puedes estar seguro de cuándo eres libre? ¡Es fácil! Limítate a seguir las instrucciones, y una de las instrucciones es que seas consciente de que eres libre en el mismo momento en que te acabas la última copa. «Ve día a día» es un consejo sin sentido. ¿Podrías hacerlo de otra manera? Tan solo es parte del Método de la Fuerza de Voluntad: «Ni siquiera pretendas enfrentarte a pasar el resto tu vida sin alcohol, enfréntate a ello día a día». ¡Qué perspectiva tan sombría! La vida es maravillosa. Recuerda que no has renunciado a vivir. No has renunciado a nada. Has pasado gran parte de tu vida en la cárcel. ¡No desperdicies ni un día más!
7. Acepta que, como todos, bebedores, no bebedores y exbebedores, tú también tienes días buenos y días malos. También los tienen las personas que han dejado de beber. Si el alcohol realmente pusiera contenta a la gente, los bebedores nunca se sentirían desgraciados. Cuando la gente deja de beber, tiene la manía de echarle la culpa de todo al hecho de que ya no bebe. Con eso lo único que consigues es empezar a dudar de tu decisión, y añorar una situación que nunca existió. Debes ser consciente de que el tiempo juega a tu favor, nadie puede impedir que escapes. Cada día que pase te sentirás más seguro, más feliz, más sano y más rico. Pero no te pases la vida deseando. Si es un buen día, disfrútalo a tope. Si es un día malo, recuérdate a ti mismo que sería mucho peor si siguieras bebiendo.
8. Sé consciente de que eres tú quien tiene el control del ansia y no a la inversa. Las preguntas que me hacen con mayor frecuencia son: «¿Cuánto tiempo se necesita para que muera el pequeño monstruo?» y «¿Cuándo desaparecerá el ansia?». No es posible determinar cuándo ha muerto el pequeño monstruo porque esa leve sensación de vacío no se distingue del apetito normal o del estrés normal. Esta es una de las razones de que los bebedores que usan el Método de la Fuerza de Voluntad nunca estén seguros de cuándo son libres. Mucho tiempo después de

que haya muerto el pequeño monstruo, su cerebro malinterpreta el apetito, el estrés normal, como «Quiero una copa». La cuestión es que la sensación es tan leve que no tienes por qué preocuparte. Para nuestra comodidad he dicho que el pequeño monstruo ansía el alcohol. En realidad, el pequeño monstruo nunca ansía el alcohol como tu cuerpo no ansía la comida. Tu cuerpo simplemente se limita a enviar una sensación de vacío a tu cerebro. El cerebro es el único que puede ansiar algo. En algún momento del futuro cercano o lejano tu cerebro quizá diga: «Necesito una copa». SIGUES CONTROLANDO LA SITUACIÓN. Da igual que ese pensamiento lo haya creado el pequeño monstruo, el hecho de que olvidaras temporalmente que ya no bebes o cualquier otro motivo, tú sigues teniendo el control. Eres tú quien elige, puedes recordar que te has liberado de la pesadilla o empezar a lloriquear por una copa.

9. No llores la pérdida. Si muere un amigo o un familiar, tienes que pasar por un proceso de duelo. Da igual lo dolorosa que sea, el tiempo curará la herida. La vida sigue, pero esa herida nunca cicatrizará del todo. Los bebedores viven un trauma parecido cuando intentan dejar de beber utilizando el Método de la Fuerza de Voluntad. Saben que les iría todo mucho mejor si no bebieran, pero conservan el lavado de cerebro. Creen que están perdiendo a un verdadero amigo, un apoyo. Algunos consiguen escapar, pero jamás se sienten libres del todo: siguen siendo vulnerables. El problema es que siguen rodeados por la demoníaca bebida y el lavado de cerebro sigue siendo tan fuerte como siempre. Tan solo se necesita la tragedia de tomar un único sorbo y en nada de tiempo se volverán a encontrar en el pozo, pero en el fondo del pozo. Si muere un enemigo, no hay nada que llorar. Al contrario, puedes empezar a alegrarte en el mismo momento en que muere y puedes seguir alegrándote durante el resto de tu vida. Es decisión tuya. Puedes pasarte los próximos días llorando porque no puedes beber. O durante el resto de tu vida, cada vez que surja el tema del alcohol, puedes pensar:

¡ALELUYA! ¡SOY LIBRE!

10. No alteres tu vida de ninguna manera solo porque hayas dejado de beber. Algunos «expertos» aconsejan que evites ir a bares, restaurantes, y la compañía de amigos bebedores y otras situaciones en las que te podrías sentir tentado. Con estas tácticas no me extraña que a los bebedores les resulte tan difícil dejar el alcohol. La mejor estrategia es ir a un bar o a una fiesta inmediatamente; demostrarte a ti mismo que no tienes que esperar para poder pasarlo bien sin beber. Da igual que seas el único que no bebe en esa fiesta. Se ha entablado una eterna batalla encubierta entre los bebedores y los no bebedores. Los bebedores que te quieren estarán encantados de que hayas dejado de beber, pero parte de su cerebro te odiará por haberlo dejado. Sentirán que tú realmente eres libre y eso les hará sentirse inseguros. En esa batalla, el no bebedor lleva una mano con cuatro ases. El bebedor no tiene ni una pareja de doses. En esas ocasiones es

cuando puede que te olvides de que has dejado de beber. Acabas de explicar lo bien que te sientes desde que has dejado el alcohol. Alguien te pregunta qué quieres tomar y, sin pensarlo, respondes, «Beberé lo de siempre». Te sientes absolutamente ridículo y las mofas de tus amigos no ayudan. Es en estas ocasiones cuando puedes empezar a dudar si realmente eres libre. No te preocupes. El hecho de que te hayas olvidado de que has dejado de beber —rodeado por bebedores y en una situación en la que hubieras bebido anteriormente— es la demostración de que no te preocupa. Pero no te quedes ahí parado, tan serio. Diles a esos bebedores: «¿Sabéis? Estoy tan relajado que me había olvidado de que he dejado de beber. Deberíais probarlo». Te garantizo que empezarán a comprender lo mucho que lo estás disfrutando, y les transmitirás que ellos también pueden dejarlo. Ellos esperan que te sientas desgraciado, y cuando vean que te sientes relajado y feliz, pensarán que eres un superhombre. Y lo que es todavía más importante, ¡tú te sentirás como un superhombre!

11. Resiste la tentación de convertir a tus amigos. Cuando eres realmente libre lo natural es que quieras ayudar a tus amigos a escapar. También te puedes sentir tentado de explicar los verdaderos hechos sobre el alcohol como una maniobra defensiva en la lucha que mantenéis tú y tus amigos bebedores. Intenta resistir la tentación. Solo provocará una discusión encendida, te causará frustración y hará que a tus amigos les resulte más difícil dejar de beber. Intentar convencer a un bebedor que no conoce la trampa de que deje de beber es como intentar meter en un ascensor pequeño a una persona que sufre claustrofobia. No obstante, descubrirás que empiezan a hacer preguntas cuando se dan cuenta de que tú realmente te has liberado. Eso significa que ellos también desearían ser libres. Ahora no estás actuando dominado por el pánico, sino con una mente abierta. Aun así, ve poco a poco. Ahora puedes obtener casi tanto placer ayudando a alguien a escapar como el que sentiste cuando escapaste tú.
12. Es posible alterar las partes de tu estilo de vida que no te gustan. Puede que parezca que esto contradice la instrucción número diez. Déjame poner un ejemplo. Evita a los amigos bebedores, pero no a los amigos que beben. Quizá debería explicar mejor este concepto. No cambies ni evites a un amigo porque beba. Si lo hicieras, estarás haciendo un verdadero sacrificio. Pero si, por ejemplo, tenías la costumbre de pasarte por el bar después del trabajo para tomarte una copa, lo más probable es que te hayas hecho amigo de almas perdidas como tú. Si vuestro único interés en común era beber alcohol, seguir con esa costumbre no haría más que frustrarte y aburrirte. Pero si lo que te gustaba era jugar una partida de dardos o de billar en el local y quieres seguir haciéndolo, no hay ningún problema. Hazlo. Cuando te hayas quitado al gnomo de encima, lo más probable es que te des cuenta de que tenías la costumbre de perder demasiado tiempo. Al principio puede que no sepas cómo llenar ese tiempo. No te preocupes por eso. Nunca se puede tener demasiado de cuatro cosas: tiempo, energía, amor y dinero. El alcohol destroza todas esas cosas.

Ahora tendrás mayor cantidad de todo eso. Empléalo sabiamente en actividades que te proporcionen un auténtico placer. Disfruta del reto de reestructurar tu vida. A mí me gusta hacer ejercicio a diario, no porque haya dejado de beber, sino por un motivo muy egoísta: todos los aspectos de tu vida son mucho más placenteros si te sientes en forma y tienes salud. No confundas emplear tu tiempo en algo útil con sustitutivos.

13. No utilices sustitutivos, tanto si ese sustitutivo es una actividad, una bebida no alcohólica, un objeto, comida o cualquier otra cosa. Debo dejarlo bien claro. No te estoy diciendo que no comas; tampoco te estoy diciendo que no bebas. Lo que te estoy diciendo es que no uses un exceso de comida o de bebidas no alcohólicas como sustitutivos para el alcohol. Si disfrutas con alguna actividad en particular, ¡practícala! Pero hazlo porque te gusta, no porque sea un sustitutivo de beber alcohol. El mero hecho de pensar en utilizar un sustitutivo hace que subconscientemente pienses que estás haciendo un sacrificio. Métete bien en la cabeza que no necesitas sustitutivos. Beber alcohol no llenó el vacío que había en tu vida. Al contrario, creó ese vacío. Cuando te repones de un brote de gripe, ¿buscas otra enfermedad para que ocupe su lugar? Tu objetivo es librarte de dos monstruos. El pequeño monstruo es tan leve que no supone ningún problema. El verdadero problema es el Gran Monstruo que está en tu cerebro. Sabes que no necesitabas beber alcohol antes de que te engancharas. La clave de todo es demostrarte a ti mismo lo antes posible que puedes disfrutar de la vida y enfrentarte a ella sin beber alcohol.
14. Disfruta rompiendo falsas asociaciones. Hubo una época en la que no podía imaginar una boda, una fiesta, unas vacaciones, unas Navidades, un partido de golf o incluso una comida sin el alcohol. La verdad es que no me podía imaginar la vida sin alcohol. Realmente creía que, si alguna vez conseguía dejar de beber, más me valdría pasar el resto de mi vida en un monasterio. Pero todas esas cosas que he mencionado son ocasiones agradables por sí mismas. Sin embargo, si te dices a ti mismo que no podrás disfrutarlas sin envenenarte y sin embriagarte, entonces no podrás disfrutarlas. No solo es agradable eliminar el veneno que hay en tu cuerpo, sino que puede ser aún más agradable romper estas asociaciones y liberarte de la esclavitud de la mente. Es fundamental que rompas las asociaciones falsas ahora mismo.
15. Nunca envidies a los bebedores. Todos padecen una enfermedad llamada alcoholismo. El hecho es que lo ignoran y que siguen así durante el resto de su vida. Ellos se lo pierden. ¿Envidiarías a alguien que fuera portador del sida pero lo ignorara? Debes tener muy claro que cuando alguien bebe alcohol, sea cual sea la ocasión, no bebe porque quiera hacerlo, sino porque ha sido víctima de un timo muy ingenioso. También recuerda que no te estás privando de nada. Eso es lo que les ocurre a los bebedores: se están privando de su salud, su dinero, su energía, su valor, su concentración, el respeto por sí mismos, su tranquilidad y su liberación. Beber bebidas alcohólicas no es más que adicción al alcohol. No se te ocurriría

envidiar a un adicto a la heroína. La heroína mata a un número muy pequeño de personas en el Reino Unido comparado con la cifra de muertos a causa del alcohol: 40.000 al año. Como todas las drogadicciones, el alcoholismo no mejora. Sigue empeorando. Tengo noticias maravillosas para ti. Estás a punto de tomarte la única bebida alcohólica que puede hacerte realmente feliz:

TU ÚLTIMA COPA.

Capítulo 27

Tu última copa

En las clínicas algunos clientes cuestionan la necesidad de esa última copa. Quizá parezca contradictorio que diga que el alcohol no te aporta absolutamente nada y luego te recomiende que te tomes una última copa. Tengo buenos motivos para hacerlo, y uno de ellos es que la principal dificultad para dejar de beber es la duda: ¿cuándo eres realmente libre? Es importante que te des cuenta de que has alcanzado tu objetivo en el mismo momento en que apures tu última copa.

Ese será un día muy especial. Puede ser el momento más importante de tu vida. Nos gusta celebrar y hacer rituales con los días especiales como cumpleaños y bodas, y ese será, desde luego, un día que querrás recordar. ¿Por qué no, entonces, hacer un ritual de esa última copa? Puedes utilizar esa última copa para brindar por el hecho de que es la última. Pero ¿significa eso que ya no podrás hacer más brindis ni celebrar nada? Claro que no. Simplemente brindarás con una bebida que no contenga alcohol. Pero ¿eso no es sustituir una cosa por otra? En realidad no. Beber es una función normal y natural. Sin embargo, esto plantea un problema que debemos tratar.

A muchos bebedores que han dejado el alcohol les resulta complicado decidir qué beber en los actos sociales. Por motivos de salud, la mayoría prefiere beber zumos antes que beber coca-colas, pero empieza a sentirse empachada cuando se ha tomado un par. Eso no es ningún problema. No tienes por qué seguir bebiendo si has calmado tu sed. El único motivo de que la gente que va a fiestas se pase la noche con una copa en la mano es que está bebiendo alcohol, y eso deshidrata. Como la mayoría de la gente bebe alcohol, se ha creado la ilusión de que no puedes pasarlo bien a menos que tengas una copa en la mano. También tenemos la costumbre de comer en las fiestas, pero no necesitamos pasarnos todo el tiempo comiendo. Si intentas beber el mismo volumen de refrescos que el que bebías de alcohol, estarás sustituyendo una cosa por otra y, por tanto, estarás añadiendo un problema innecesario a tu cuerpo. El alcohol está muy relacionado con la obesidad, y otro beneficio importante de dejar de beber es la pérdida de peso; beneficio que perderás si intentas sustituir el alcohol con otra cosa.

Irónicamente, este problema de qué beber no solo afecta a los bebedores que han dejado el alcohol. Muchos bebedores ocasionales que preferirían tomar un refresco se

pasan a las bebidas alcohólicas porque les han lavado el cerebro para que crean que deben seguir bebiendo toda la noche, y los zumos de frutas empachan. Me pregunto cuántas personas habrán recorrido el camino del alcoholismo por este motivo.

Puede que ya hayas experimentado lo que yo llamo el «momento de la revelación». Es una experiencia realmente maravillosa. Es el momento en el que te ves libre. A algunas personas les ocurre incluso antes de haberse tomado la última copa. En ocasiones, durante sesiones de grupo en una de las clínicas y mucho antes de que se haya acabado la terapia, un cliente dice: «No hace falta que diga nada más. Ahora lo veo todo con claridad. Sé que no volveré a beber nunca más». Puede que ya hayas experimentado ese momento. Si no es así, no te preocupes, algunas personas tardan más en ser conscientes. Pero es importante que no fuerces la llegada de ese momento; eso sería como intentar no pensar en la bebida y te causaría una fobia. El «momento de la revelación» suele ocurrir después de uno de esos actos sociales que antes no podías ni imaginar sin alcohol. Puede ser un acto social o un trauma; de repente te das cuenta de que no solo disfrutaste del acto o manejaste el trauma, sino que la idea de que ya no bebes ni siquiera se te pasó por la cabeza.

Debo hacer una advertencia antes de que te tomes esa última copa. Una cosa es escapar de la trampa del alcohol, y otra asegurarte de que no vas a volver a caer en ella. Hay dos peligros en especial en tu vida, y debes estar preparado para enfrentarte a ambos. Uno es que ocurra alguna tragedia, normalmente la muerte de un ser querido. Siempre habrá un alma caritativa que, con la mejor de sus intenciones, intente que te tragues un coñac. Esa copa no te devolverá a tu ser querido ni hará que la pérdida sea más leve. Lo que hará es crear otra tragedia. Recuérdalo bien.

Pero el mayor peligro es que, como con el método EASYWAY resulta tan sencillo dejar de beber, caigas en la trampa de pensar:

«¿Qué daño puede hacerme tomar una sola copa? Aunque me volviera a enganchar, me volverá a resultar fácil dejarlo».

En el mismo instante en que empiezas a jugar con la idea de tomarte una copa ya no estás utilizando EASYWAY y habrás perdido su protección. Acostúmbrate a recordarte de vez en cuando lo desgraciado que te sentías cuando eras esclavo del alcohol y a revivir la euforia que sentiste en el «Momento de la revelación». Entonces empezarán a sonar las sirenas de alarma dentro de tu cabeza si alguna vez te encuentras pensando en volver a tomar una copa.

Y recuerda que no existe tal cosa como una única copa. Y aunque existiera, ¿cuándo te la tomarías? ¿El año que viene? ¿Dentro de veinte años? ¿Realmente quieres pasar el resto de tu vida esperando la próxima dosis de veneno?

Así que vamos a borrar de nuestra mente ese pensamiento ahora mismo para que puedas ser libre el resto de tu vida. Otro propósito de tomar esa última copa es meterte bien en la cabeza que el alcohol es un veneno que sabe a rayos. No te preocupes, no te voy a pedir que bebas alcohol puro o abrillantador de metales. Elige una bebida, con preferencia una que te parezca que sabe mal. Sírvete una dosis generosa de esa bebida, sin añadir nada. Antes de beber, tómate tu tiempo, cierra los ojos y jura solemnemente

que será la última bebida alcohólica que beberás jamás. Concéntrate en el mal sabor y pregúntate cómo te engañaron para que pagaras una fortuna por meterte ese veneno en la garganta. Entonces

¡SIGUE DISFRUTANDO DE LA VIDA!

Apéndice A

Principales instrucciones que debes seguir mientras lees este libro:

11. Sigue todas las instrucciones.
12. No te saltes ningún paso.
13. Empieza con un estado mental feliz.
14. Piensa en positivo.
15. No bebas menos ni dejes de beber hasta haber terminado el libro.
16. Lee el libro solo cuando estés sobrio.
17. ¡Mantén abierta tu mente!

Apéndice B

Instrucciones que hacen que sea fácil dejarlo para siempre:

11. Cultiva la actitud: «¿A que es genial? ¡Mi vida ya no está dominada por la DEVASTACIÓN!».
12. Nunca dudes de tu decisión: ¡no estás renunciando a nada!
13. No intentes no pensar en el alcohol.
14. Sé consciente de que existe el pequeño monstruo, pero no pienses en él.
15. No te preocupes si de vez en cuando te olvidas de que ya no bebes.
16. No esperes a convertirte en un no bebedor.
17. Acepta que tendrás días buenos y días malos.
18. Sé consciente de que eres tú quien controla la ansiedad, y no al revés.
19. No llores la muerte de un enemigo.
10. No cambies tu forma de vivir porque hayas dejado de beber.
11. No intentes convertir a tus amigos a menos que ellos te pidan ayuda.
12. Cambia todo lo que no te guste de tu forma de vida, pero hazlo por motivos puramente egoístas.
13. No uses sustitutivos.
14. Disfruta rompiendo las asociaciones.
15. Nunca envidies a las personas que beben alcohol.
16. Y lo último y más importante:

¡DISFRUTA DE LA VIDA!

Las clínicas EASYWAY de Allen Carr

En la siguiente lista figuran los países en los que actualmente funcionan las clínicas Easyway para dejar de fumar de Allen Carr.

En www.allencarr.com encontrarás las incorporaciones más recientes a esta lista.

El grado de eficacia de las clínicas, con la garantía de devolución del pago a los tres meses, supera el 90 %.

Algunas clínicas ofrecen también sesiones relacionadas con el alcohol, con otras drogas y con el peso. Consulta los detalles en la clínica más cercana de la siguiente lista.

El método Easyway de Allen Carr te garantiza que te resultará fácil dejarlo en las clínicas o te devuelve lo que hayas pagado.

¡VEN!

Las clínicas Easyway de Allen Carr se han extendido por todo el mundo a una velocidad y con un éxito increíbles. En la actualidad, nuestra red global de franquicias abarca más de ciento cincuenta ciudades en cincuenta países de todo el mundo. Este incremento increíble se ha logrado de forma totalmente natural. Exadictos como tú quedaron tan impresionados con la facilidad con la que lo han dejado que quisieron ponerse en contacto con nosotros para averiguar la manera de llevar el método a su zona.

Si es tu caso, ponte en contacto con nosotros y te diremos cómo incorporarte a la franquicia Allen Carr's Easyway To Stop Smoking (para dejar el tabaco) o a la Allen Carr's Easyway To Stop Drinking (para dejar el alcohol).

Envía un correo electrónico a join-us@allencarr.com e indica tu nombre completo, tu dirección postal y la zona que te interesa.

¡APÓYANOS!

No, no queremos que nos envíes dinero.

Lo que has logrado es realmente fantástico. Cada vez que nos enteramos de que alguien se ha salvado del naufragio sentimos una satisfacción enorme.

Nos gustaría muchísimo saber que te has librado de la esclavitud de la adicción, así que ingresa en la siguiente página web, en la que podrás hablarnos de tu éxito, inspirar a otros para que sigan tus pasos y enterarte de formas en las que puedes correr la voz.

www.allencarr.com/444/support-us



Puedes indicar «Me gusta» en nuestra página de Facebook:
www.facebook.com/AllenCarr



Juntos podemos contribuir a promover la misión de Allen Carr de librar a todo el mundo de cualquier adicción.

ALLEN CARR'S EASYWAY – OFICINAS CENTRALES
Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser, Sam Cleary, Rob Groves
Tel.: +44(0)208 944 7761
Fax: +44(0)208 944 8619
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

OFICINA DE PRENSA
Contacto: John Dicey
Tel.: +44(0)7970 88 44 52
E-mail: media@allencarr.com

INFORMACIÓN DE CLÍNICAS PARA EL REINO UNIDO Y CENTRAL DE RESERVAS
Tel.: 0800 389 2115 (solo Reino Unido)

ALEMANIA

Sesiones en todo el país
Teléfono gratuito de información y central de inscripción: 08000RAUCHEN (0800 07282436)
Instructor: Erich Kellermann y Equipo
Tel.: +49 (0)8031 90190-0
E-mail: info@allen-carr.de
Página web: www.allencarr.com

AUSTRALIA
AUSTRALIA MERIDIONAL
Instructor: Jamie Reed
Tel.: 1300 848 028
E-mail: sa@allencarr.com.au
Página web: www.allencarr.com

AUSTRALIA OCCIDENTAL
Instructor: Dianne Fisher
Tel.: 1300 848 028
E-mail: wa@allencarr.com.au
Página web: www.allencarr.com

NUEVA GALES DEL SUR A.C.T./QUEENSLAND/VICTORIA/TERRITORIO DEL NORTE
Instructor: Natalie Clays
Tel.: 1300 848 028
E-mail: natalie@allencarr.com.au
Página web: www.allencarr.com

AUSTRIA
Sesiones en todo el país
Línea gratuita: 0800RAUCHEN (0800 7282436)
Instructor: Erich Kellermann y Equipo
Tel.: +43 (0)3512 44755
E-mail: info@allen-carr.at
Página web: www.allencarr.com

BÉLGICA
AMBERES
Instructor: Dirk Nielandt
Tel.: +32 (0)3 281 6255
Fax: +32 (0)3 744 0608
E-mail: info@allencarr.be
Página web: www.allencarr.com

BRASIL
SÃO PAULO
Instructores: Alberto Steinberg y Lilian Brunstein
Tel. Lilian: (55)(11)99456-0153
Tel. Alberto: (55)(11)99325-6514
E-mail: contato@easywaysp.com.br
Página web: www.allencarr.com

BULGARIA
Instructor: Rumyana Kostadinova
Tel.: 0800 14104 / +359 899 88 99 07
E-mail: rk@nepushaveche.com
Página web: www.allencarr.com

CANADÁ
Sesiones en todo el país
Teléfono de información y de la central de inscripción:
1-866 666 4299 / +1 905 8497736
Instructor en inglés: Damian O'Hara
Instructor en francés: Rejean Belanger
E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com
Página web: www.allencarr.com

CHILE
Instructor: Claudia Sarmiento
Tel.: +56 2 4744587
E-mail: contacto@allencarr.cl
Página web: www.allencarr.com

COLOMBIA / AMÉRICA DEL SUR
BOGOTÁ
Instructor: Felipe Sanint Echeverri
Tel.: +57 3158681043
E-mail: info@nomascigarrillos.com
Página web: www.allencarr.com

COREA DEL SUR
SEÚL
Instructor: Yousung Cha
Tel.: +82 (0) 70 4227 1862
E-mail: master@allencarr.co.kr
Página web: www.allencarr.com

DINAMARCA
Sesiones en todo el país
Instructor: Mette Fonss
Tel.: +45 70267711
E-mail: mette@easyway.dk
Página web: www.allencarr.com

EMIRATOS ÁRABES UNIDOS
DUBAI / ABU DHABI
Instructor: Sadek El-Assaad
Tel.: +971 56 693 4000
E-mail: iwanttoquit@allencarreasyway.me
Página web: www.allencarr.com

ESLOVAQUIA
Instructor: Peter Sánta
Tel.: +421 233 04 69 92
E-mail: petersanta@allencarr.sk
Página web: www.allencarr.com

ESLOVENIA
Instructor: Gregor Server
Tel.: 00386(0)40776177
E-mail: easyway@easyway.si
Página web: www.allencarr.com

ESTONIA
Instructor: Henry Jakobson
Tel.: +372 733 0044
E-mail: info@allencarr.ee
Página web: www.allencarr.com

FINLANDIA
Instructor: Janne Ström
Tel.: +358-(0)453544099
E-mail: info@allencarr.fi
Página web: www.allencarr.com

FRANCIA
Sesiones en todo el país
Instructor: Erick Serre y Equipo
Teléfono gratuito: 0800 386387
Tel.: +33 (4) 91 33 54 55

E-mail: info@allencarr.fr
Página web: www.allencarr.com

GRECIA
Sesiones en todo el país
Instructor: Panos Tzouras
Tel.: +30 210 5224087
E-mail: panos@allencarr.gr
Página web: www.allencarr.com

GUATEMALA
Instructora: Michelle Binford
Tel.: +502 2362 0000
E-mail: bienvenid@dejedefumarfacil.com
Página web: www.allencarr.com

HOLANDA
Sesiones en todo el país
Allen Carr's Easyway «stoppen met roken»
Tel.: +31 53 478 43 62 / +31 900 786 77 37
E-mail: info@allencarr.nl
Página web: www.allencarr.com

HONG-KONG
E-mail: info@easywayhongkong.com
Página web: allencarr.com

HUNGRÍA
Cursos en Budapest y otras doce ciudades
Instructor: Gabor Szasz
Tel.: 06 80 624 426 (línea gratuita) / +36205809244
E-mail: szas.gabor@allencarr.hu
Página web: www.allencarr.com

INDIA
BANGALORE / CHENNAI
Instructor: Suresh Shottam
Tel.: +91 (0)80 41603838
E-mail: info@easywaytostopsmoking.co.in
Página web: www.allencarr.com

IRÁN
TERÁN Y MASHHAD

Página web: www.allencarr.com

IRLANDA
DUBLÍN / CORK
Lo-Call (desde Irlanda): 1 890 EASYWAY (37 99 29)
Instructor: Brenda Sweeney y Equipo
Tel.: +353 (0)1 499 9010 (4 líneas)
E-mail: info@allencarr.ie
Página web: www.allencarr.com

ISLANDIA
REYKJAVIK
Instructor: Petur Einarsson
Tel.: +354 588 7060
E-mail: easyway@easyway.is
Página web: www.allencarr.com

ISRAEL
Sesiones en todo el país
Instructores: Ramy Romanovsky y Orit Rozen
Tel.: +972 (0)3 6212525
E-mail: info@allencarr.co.il
Página web: www.allencarr.com

ITALIA
Sesiones en todo el país
Instructor: Francesca Cesati y Equipo
Tel. y Fax: +39 (0)2 7060 2438
E-mail: info@easywayitalia.com
Página web: www.allencarr.com

JAPÓN
Sesiones en todo el país
Página web: www.allencarr.com

LÍBANO
Instructor: Sadek El-Assaad
Tel.: +961 1 7915565
Móvil: +961 78 789555
E-mail: stopsmoking@allencarreasyway.me
Página web: www.allencarr.com

LITUANIA

Instructor: Evaldas Zvirblis
Tel.: +370 694 29591
E-mail: info@mestirukyti.eu
Página web: www.allencarr.com

MAURICIO
Instructor: Heidi Hoareau
Tel.: +230 5727 5103
E-mail: info@allencarr.mu
Página web: www.allencarr.com

MÉXICO
Sesiones en todo el país
Instructor: Jorge Davo
Tel.: +52 55 2623 0631
E-mail: info@allencarr-mexico.com
Página web: www.allencarr.com

NORUEGA
OSLO
Instructor: René Adde
Tel.: +47 93 20 09 11
E-mail: post@easyway-norge.no
Página web: www.allencarr.com

NUEVA ZELANDA
AUCKLAND
Instructor: Vickie Macrae
Tel.: +64 (0)9 817 5396
E-mail: vickie@easywaynz.co.nz
Página web: www.allencarr.com

DUNEDIN E INVERCARGILL
Instructor: Debbie Kinder
Tel.: 027 4139 381
E-mail: easywaysouth@icloud.com
Página web: www.allencarr.com

PERÚ
LIMA
Instructor: Luis Loranca
Tel.: +511637310
E-mail: lloranca@dejardefumaraltoque.com

Página web: www.allencarr.com

POLONIA
Sesiones en todo el país
Instructor: Anna Kabat
Tel.: +48 (0)22 621 36 11
E-mail: info@allen-carr.pl
Página web: www.allencarr.com

PORTUGAL
OPORTO
Instructor: Ria Slof
Tel.: +351 22 9958698
E-mail: info@comodeixardefumar.com
Página web: www.allencarr.com

REINO UNIDO
Teléfono de información de las clínicas de Reino Unido y central de inscripción: 0800 389 2115 (llamada gratuita)

BELFAST
Instructor: Mark Keen
Tel.: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

BIRMINGHAM
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser, Ania Martin y Rob Groves
Tel. y Fax: +44 (0)121 423 1227
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

BRENTWOOD
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

BRIGHTON
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves

Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

BRISTOL
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

CAMBRIDGE
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

COVENTRY
Instructor: Rob Fielding
Tel.: 0800 321 3007
E-mail: info@easywaymidlands.co.uk
Página web: www.allencarr.com

CUMBRIA
Instructor: Mark Keen
Tel.: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

DERBY
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

ESCOCIA (Glasgow / Edimburgo)
Instructores: Paul Melvin y Jim McCreadie
Tel.: +44 (0)131 449 7858
E-mail: info@easywayscotland.co.uk
Página web: www.allencarr.com

GUERNSEY
Instructor: Mark Keen
Tel.: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

ISLA DE MAN
Instructor: Mark Keen
Tel.: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

JERSEY
Instructor: Mark Keen
Tel.: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

KENT
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

LANCASHIRE
Instructor: Mark Keen
Tel.: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

LEEDS
Instructor: Mark Keen
Línea gratuita: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

LEICESTER
Instructor: Rob Fielding
Tel.: 0800 321 3007
E-mail: info@easywaymidlands.co.uk
Página web: www.allencarr.com

LINCOLN
Instructor: Rob Fielding
Tel.: 0800 321 3007
E-mail: info@easywaymidlands.co.uk
Página web: www.allencarr.com

LIVERPOOL
Instructor: Mark Keen
Tel.: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

LONDRES
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser, Sam Cleary y Rob Groves
Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH
Tel.: +44 (0)20 8944 7761
Fax: +44 (0)20 8944 8619
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

Oficina de prensa para todo el mundo
Contacto: John Dicey
Tel.: +44 (0)7970 8844 52
E-mail: media@allencarr.com

MÁNCHESTER
Instructor: Mark Keen
Tel.: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

Sesiones «dejar el alcohol»
Instructor: Mike Connolly
Tel.: +44 (0)7936 712942
E-mail: info@stopdrinkingnorth.co.uk
Página web: www.allencarr.com

MILTON KEYNES
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com

Página web: www.allencarr.com

NEWCASTLE / NORTH EAST
Instructor: Mark Keen
Tel.: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

NOTTINGHAM
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

READING
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

SOUTHAMPTON
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

SOUTHPORT
Instructor: Mark Keen
Tel.: 0800 077 6187
E-mail: mark@easywaymanchester.co.uk
Página web: www.allencarr.com

STAINES / HEATHROW
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

STEVENAGE

Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

STOKE
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

SURREY
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser, Rob Groves y Sam Cleary
Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH
Tel.: +44 (0)20 8944 7761
Fax: +44 (0)20 8944 8619
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

WATFORD
Instructores: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Kelser y Rob Groves
Tel.: 0800 028 7257
E-mail: mail@allencarr.com
Página web: www.allencarr.com

WORCESTER
Instructor: Rob Fielding
Tel.: 0800 321 3007
E-mail: info@easywaymidlands.co.uk
Página web: www.allencarr.com

REPÚBLICA CHECA
Instructor: Dagmar Janecková
Tel.: +420 234 261 787
E-mail: dagmar.janeckova@allencarr.cz
Página web: www.allencarr.com

RUMANÍA
Instructor: Diana Vasiliu

Tel.: +40 (0) 732138383
E-mail: raspunsuri@allencarr.ro
Página web: www.allencarr.com

RUSIA
MOSCÚ
Instructor: Alexander Fomin
Tel.: +7 495 644 64 26
E-mail: info@allencarr.ru
Página web: www.allencarr.com

SAN PETERSBURGO
Página web: www.allencarr.com

SERBIA
BELGRADO
Tel.: +381 (0)11 308 8686
E-mail: office@allencarr.co.rs
Página web: www.allencarr.com

SINGAPUR
Instructor: Pam Oei
Tel.: +65 6329 9660
E-mail: pam@allencarr.com.sg
Página web: www.allencarr.com

SUDÁFRICA
Sesiones en todo el país
Teléfono de la central de inscripción: 0861 100 200

CIUDAD DEL CABO
Instructores: Dr. Charles Nel, Malcolm Robinson y Equipo 15 Draper Square, Draper St., Claremont 7708
Tel.: +27 (0)21 851 5883 / Móvil: 083 600 5555
E-mail: easyway@allencarr.co.za
Página web: www.allencarr.com

SUECIA
Instructores: Nina Ljungqvist, Renée Johansson
Tel.: +46 70 695 6850
E-mail: info@easyway.se
Página web: www.allencarr.com

SUIZA
Sesiones en todo el país
Línea gratuita de información e inscripción: 0800RAUCHEN (0800 / 728 2436)
Instructor: Cyrill Argast y Equipo
Tel.: +41 (0)52 383 3773
Fax: +41 (0)52 383 3774

Sesiones en la Suiza Italiana
Tel.: 0800 386 387
E-mail: info@allen-carr.ch
Página web: www.allencarr.com

TURQUÍA
Sesiones en todo el país
Instructor: Emre Ustunucar
Tel.: +90 212 358 5307
E-mail: info@allencarrturkiye.com
Página web: www.allencarr.com

USA
Línea gratuita de la central de información e inscripción:
1 866 666 4299 / Nueva York: 212-3309194
Instructores: Damian O'Hara, Collene Curran, David Skeist
E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com
Página web: www.allencarr.com

Cursos continuados en NuevaYork, Los Ángeles, Denver y Houston
Programas para empresas disponibles en todo el país
Dirección de correos: 1133 Broadway, Suite 706, New York - NY 10010

DENVER
Instructores: Damian O'Hara, Collene Curran, David Skeist
Línea gratuita: 1 866 666 4299 / Nueva York: 212-3309194
E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com
Página web: www.allencarr.com

HOUSTON
Instructores: Damian O'Hara, Collene Curran, David Skeist
Línea gratuita: 1 866 666 4299 / Nueva York: 212-3309194
E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com
Página web: www.allencarr.com

LOS ÁNGELES

Instructores: Damian O'Hara, Collene Curran, David Skeist
Línea gratuita: 1 866 666 4299 / Nueva York: 212-3309194
E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com
Página web: www.allencarr.com

MILWAUKEE (Y SUR DE WISCONSIN)
Instructor: Wayne Spaulding
Tel.: +1 262 770 1260
E-mail: wayne@easywaywisconsin.com
Página web: www.allencarr.com

NUEVA YORK
Instructores: Damian O'Hara, Collene Curran, David Skeist
Llamada gratuita: 1 866 666 4299 / Nueva York: 212-3309194
E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com
Página web: www.allencarr.com

Notas

[1] Fort Knox es una fortaleza inexpugnable construida en el estado de Kentucky (Estados Unidos) para guardar en su interior las reservas de oro del país.

[2] Se refiere a Frank Sinatra, más conocido como La Voz.

[3] La Fiesta de la Cerveza, que se celebra de finales de septiembre a principios de octubre en toda Alemania.

[4] Siglas de la Royal Air Force, las fuerzas aéreas británicas.

Es fácil controlar el consumo de alcohol
Allen Carr

Título original: *Allen Carr´s Easy Way to Control Alcohol*

Diseño de la cubierta: © La parte gráfica
Imagen de la cubierta: © Wollertz-Shutterstock

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Diseño de interior: Herederos de Juan Palomo

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2018

ISBN: 978-84-670-5367-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.
www.safekat.com

Índice

Sinopsis 7
Dedicatoria 8
Prólogo, de Rafael Santandreu 9
Introducción, de John Dicey 10
Capítulo 1 13
Controlar el consumo de alcohol fácilmente 13
Capítulo 2 21
Mantén la mente abierta 21
Capítulo 3 25
¿Eres un alcohólico? 25
Capítulo 4 33
La planta carnívora sarracena 33
Capítulo 5 40
La prisión 40
Capítulo 6 45
Euforia 45
Capítulo 7 52
El lavado de cerebro 52
Capítulo 8 58
La increíble máquina 58
Capítulo 9 70
¿Cómo caímos en la trampa? 70
Capítulo 10 77
El Método de la Fuerza de Voluntad 77
Capítulo 11 80
Excusas, no motivos 80
Capítulo 12 85
El gusto adquirido 85
Capítulo 13 89
¿El alcohol envalentona? 89

Capítulo 14 97
El alcohol desinhibe 97
Capítulo 15 102
El alcohol calma 102
Capítulo 16 106
La adicción a las drogas 106
Capítulo 17 116
El parecido entre el alcohol y la comida 116
Capítulo 18 118
El mito de la personalidad adictiva 118
Capítulo 19 127
Por qué la fuerza de voluntad es otra falacia 127
Capítulo 20 133
Solo bebo para ser sociable 133
Capítulo 21 138
Beber me pone contento 138
Capítulo 22 143
¿Dejar de beber para siempre o beber menos? 143
Capítulo 23 148
Esos afortunados bebedores normales 148
Capítulo 24 161
El traje nuevo del emperador 161
Capítulo 25 164
Cómo hacer que dejar de beber sea fácil 164
Capítulo 26 174
Las instrucciones que facilitan dejar de beber 174
Capítulo 27 181
Tu última copa 181
Apéndice A 184
Apéndice B 185
Las clínicas EASYWAY de Allen Carr 186
Notas 203

Créditos 208